

INSTITUTO DE ALTOS ESTUDOS MILITARES
CURSO DE ESTADO MAIOR

(2002/2004)



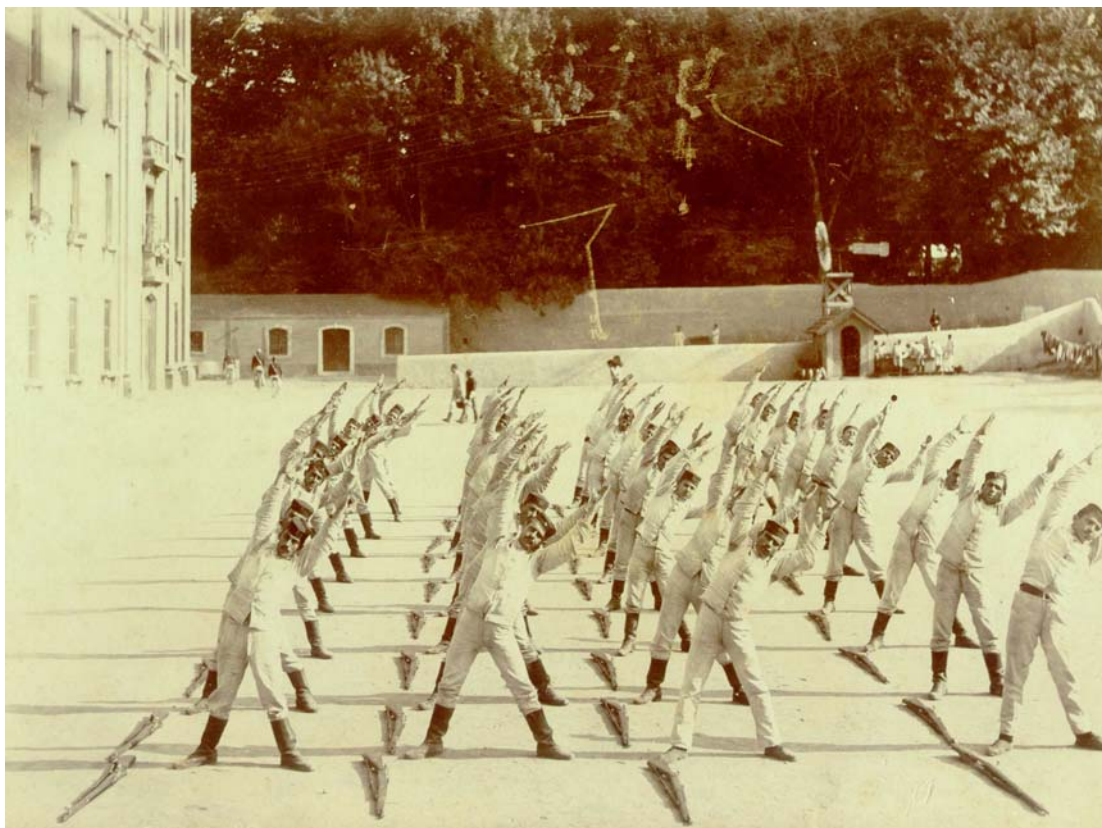
TRABALHO INDIVIDUAL DE LONGA DURAÇÃO

DOCUMENTO DE TRABALHO

O TEXTO CORRESPONDE A TRABALHO FEITO DURANTE A FREQUÊNCIA DO CURSO NO IAEM SENDO DA RESPONSABILIDADE DO SEU AUTOR, NÃO CONSTITUINDO ASSIM DOCTRINA OFICIAL DO EXÉRCITO PORTUGUÊS.

**GESTÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR:
SUA IMPORTÂNCIA PARA O MILITAR DO EXÉRCITO**

Jorge Manuel Guerreiro Gonçalves Pedro
MAJ CAV



Gestão da Educação Física Militar:
sua importância para o militar do Exército

Instituto de Altos Estudos Militares

Lisboa, 14 de Novembro de 2003



RESUMO

O presente trabalho tem como objectivos identificar as vantagens da aquisição de hábitos desportivos pelos militares do Exército, fazer um levantamento da prática da Educação Física Militar e analisar a situação desportiva, a fim de propor a adopção de procedimentos incentivadores da prática do exercício físico.

Este assunto reveste-se de especial importância, pela sua actualidade, pelo facto de nunca ter sido objecto de um estudo quer no âmbito do Curso de Estado Maior, quer no do Curso Superior de Comando e Direcção e essencialmente porque a Educação Física Militar contribui para o desenvolvimento das qualidades físicas, psíquicas, culturais e sociais do militar, constituindo um elemento chave da sua formação global, reflectindo-se em última instância, na sua capacidade de sobrevivência e valor operacional.

O trabalho está estruturado numa introdução, três capítulos, conclusões, propostas e recomendações, apêndices e anexos. Foi seguida uma metodologia quantitativa, através da elaboração de questionários aplicados aos Oficiais e Sargentos do Quadro Permanente (QP) do Exército Português, como instrumento de observação directa extensiva. Por sua vez, a observação directa intensiva, foi conseguida através da realização de entrevistas estruturadas a algumas das principais entidades responsáveis pela Educação Física Militar no Exército. Estes foram os alicerces que serviram de apoio para dar resposta às questões centrais por nós levantadas, “Qual a importância da Educação Física, para os militares?” e “Qual a situação desportiva do Exército?”.

No final, concluímos que:

- A educação física sempre esteve ligada à Instituição Militar;
- A educação física é benéfica para a saúde dos militares, ou seja, para o seu bem-estar físico, psíquico, mental e social;
- A fraca aceitação, por parte da Instituição, como um todo, da actividade física em oposição às actividades ditas “importantes” ou “de serviço” levaram à criação de preconceitos, pelo que se torna necessário alterar a mentalidade vigente;
- Existe uma incorrecta gestão dos recursos humanos habilitados com cursos de educação física;
- Quer a maioria dos militares, quer a própria Instituição, atribuem uma baixa prioridade à educação física;
- Existe uma fraca acção de comando, sem o cultivo do exemplo, da fiscalização, da organização e da participação nos campeonatos desportivos.



ABSTRACT

The present work aims to identify the benefits obtained from the acquisition of sporting habits by soldiers serving in the Army, and carry out a survey of Military Physical Education and analyze the current sporting situation, in order to propose the adoption of procedures that will foster physical education activities.

This subject has particularly contemporary relevance given that it has never been addressed by either the General Staff Training Course or the Command and Direction Senior Training Course, and above all because Military Physical Education helps develop the physical, psychological, cultural and social attributes of each soldier, thus constituting a key element in a soldier's overall training and ultimately contributing towards his or her survival capacity and operational value.

The work is divided into an introduction, three chapters, conclusions, proposals and recommendations, appendixes and annexes. A quantitative methodology was adopted, whereby the main extensive direct observation instrument used was a questionnaire drawn up and applied to Officers and Sergeants serving within the Permanent Staff of the Portuguese Army. Intensive direct observation was also undertaken by means of structured interviews with some of the principal entities responsible for Military Physical Education within the Army. These were the main foundations used in order to answer the key questions raised, *"How important is Physical Education for soldiers?"* and *"What is the current sporting situation in the Army?"*.

Our main conclusions were:

- Physical education has always been associated to the Military Institution;
- The physical education is beneficial for soldiers general health i.e. for their physical, psychological, mental and social well-being;
- The weak acceptance from the Institution, as a whole, of physical education in opposition to activities "important" or "within duty" activities has raised prejudices, thus making necessary to change the prevailing mentality;
- There is an incorrect management of the qualified human resources in physical education;
- Most militaries as well as the Institution attribute a weak priority to physical education;
- There is a weak action of command which does not develop the example, the fiscalization, the organization and the participation in military sportive championships.



RÉSUMÉ

Le but de ce travail est identifier les avantages de l'acquisition d'habitudes du sport pour les militaires de l'Armée, faire un soulèvement de l'entraînement de l'Éducation Physique Militaire et analyser la situation du sport, pour proposer l'adoption de procédures encourageantes de la pratique de l'exercice physique.

Ce sujet est couvert d'une importance spéciale, dû à son actualité, et parce qu'il n'a jamais été étudié, ni au Cours Etat-Major, ni au Haut Cours de Comand et Direction, et essentiellement parce qu'Éducation Physique Militaire contribue pour le développement des qualités physiques, psychologiques, culturelles et sociaux du militaire, constituant un élément clé de sa formation globale et influence sa capacité de survie et valeur opérationnelle.

Le travail est structuré dans une introduction, trois chapitres, conclusions, propositions et recommandations, appendices et annexes. On a suivie une méthodologie quantitative, à travers de l'élaboration de questionnaires appliqués aux Officiers et Sergents du Personnel Permanent de l'Armée Portugaise, comme instrument d'observation directe extensive. À son tour, l'observation directe intensive, a achevée par la réalisation d'entrevues structurées à quelques-unes des principales entités responsables pour l'Éducation Physique Militaire dans l'Armée. Ceux-ci sont les fondations qui ont servi comme support pour obtenir des réponses aux questions centrales pour nous avons soulevé, *"Quelle est l'importance de l'Éducation physique, pour les militaires?"* et *"Quelle est la situation du sport dans l'Armée?"*.

Finalement, nous avons conclu que:

- L'éducation physique a toujours été liée à l'Institution Militaire;
- L'éducation physique est salubre pour la santé des militaires, cet à dire, pour son bien-être physique, psychologique, mental et social;
- La faible acceptation de l'éducation physique, de la part de l'Institution, par rapport à des activités dites "importantes" ou "de service" a conduit à des préjugés, d'où la nécessité de changer la mentalité actuelle;
- Il existe une gestion inexacte des militaires qui détiennent les cours d'éducation physique;
- Pour la majorité des militaires ainsi que pour l'Institution même, l'éducation physique n'est pas une priorité;
- Il existe une faible action du commandement qui ne cultive ni l'exemple, ni la fiscalisation, ni l'organisation, ni même la participation à des championnats sportifs.



À Vera e à Patrícia, minha esposa e filha, presto a minha homenagem de apreço e gratidão, pelas horas pacientes de resposta ao alheamento a que foram votadas.



AGRADECIMENTOS

Ao terminar mais uma fase da minha formação queria expressar o meu reconhecimento a todos quanto contribuíram para que a mesma fosse uma realidade, entre os quais importa destacar as Sras. e os Srs.:

- Funcionárias das Bibliotecas da Faculdade de Motricidade Humana e do Instituto de Altos Estudos Militares, pela sua simpatia e preciosa colaboração na pesquisa bibliográfica relacionada com a elaboração deste trabalho;
- TCor Inf Fernando Jorge da Silva Correia, Chefe da Repartição de Educação Física do Comando da Instrução, pelos conhecimentos, opiniões pessoais e toda a ajuda que continuamente me prestou durante a elaboração do trabalho, na sua total disponibilidade, mesmo fora das horas normais de serviço;
- Maj Art Vítor Hugo Dias de Almeida, do Instituto de Altos Estudos Militares, pela sua constante disponibilidade, amizade e valiosa orientação prestada.

A todos bem hajam e um muito obrigado.



LISTA DE ABREVIATURAS

1BIMec – 1º Batalhão de Infantaria Mecanizado
1Sar – 1º Sargento
2Sar – 2º Sargento
a.C. – Antes de Cristo
Alf – Alferes
AM – Academia Militar
Art – Artilharia
B1 – Ginástica de Base 1
B2 – Ginástica de Base 2
BAdidos – Batalhão de Adidos
BASvc – Batalhão de Apoio de Serviços
BCS – Batalhão de Comando e Serviços
BISM – Batalhão de Informações e Segurança Militar
BMI – Brigada Mecanizada Independente
Cap – Capitão
Cav – Cavalaria
CC – Corrida Contínua
CCC – Combate Corpo a Corpo
CDM – Competições Desportivas Militares
CEFDM – Comissão de Educação Física e Desporto Militar
Ch – Chefe
ChAT – Chefia de Abonos e Tesouraria
CISM – Conseil International du Sport Militaire
CmdInstr – Comando da Instrução do Exército
CmdLog – Comando da Logística
Cmdt – Comandante
CmdtInstr – Comandante da Instrução
CMEFD – Centro Militar de Educação Física e Desportos
CMSM – Campo Militar de Santa Margarida
COFT – Comando Operacional das Forças Terrestres
Cor – Coronel
CPAE – Centro de Psicologia Aplicada do Exército



CPOS – Curso de Promoção a Oficial Superior
CSCD – Curso Superior de Comando e Direcção
CTAT – Comando de Tropas Aerotransportadas
DAMP – Direcção de Administração e Mobilização de Pessoal
Dec Reg – Decreto Regulamentar
DGME – Depósito Geral de Material de Engenharia
DSE – Direcção dos Serviços de Engenharia
DSI – Direcção dos Serviços de Intendência
EF – Educação Física
EFM – Educação Física Militar
EMEI – Escola Militar de Electromecânica
EMFAR – Estatuto dos Militares das Forças Armadas
EMGFA – Estado-Maior General das Forças Armadas
EPA – Escola Prática de Artilharia
EPAM – Escola Prática de Administração Militar
EPE – Escola Prática de Engenharia
EPI – Escola Prática de Infantaria
EPSM – Escola Prática do Serviço Material
EPT – Escola Prática de Transmissões
Esq – Esquadrão
ETAT – Escola de Tropas Aerotransportadas
FA – Forças Armadas
FK – Fartlek
FMH – Faculdade de Motricidade Humana
GAC – Grupo de Artilharia de Campanha
GALE – Grupo de Aviação Ligeira do Exército
GAM – Ginástica de Aplicação Militar
IAEM – Instituto de Altos Estudos Militares
IGeoE – Instituto Geográfico do Exército
Inf – Infantaria
Maj – Major
PAF – Provas de Aptidão Física
PE – Polícia do Exército
QG – Quartel-General



QP – Quadro Permanente

RA5 – Regimento de Artilharia Nº5

RAMME – Regulamento da Avaliação do Mérito dos Militares do Exército

RC4 – Regimento de Cavalaria Nº4

RC6 – Regimento de Cavalaria Nº6

RE1 – Regimento de Engenharia Nº1

RE3 – Regimento de Engenharia Nº3

REF – Repartição de Educação Física

REFE – Regulamento Educação Física do Exército

RG3 – Regimento de Guarnição Nº3

RI13 – Regimento de Infantaria Nº13

RI14 – Regimento de Infantaria Nº14

RI19 – Regimento de Infantaria Nº19

RI3 – Regimento de Infantaria Nº3

RL2 – Regimento de Lanceiros Nº2

RMN – Região Militar Norte

RMS – Região Militar Sul

RTm – Regimento de Transmissões

SAj – Sargento-Ajudante

SAMME – Sistema de Avaliação do Mérito dos Militares do Exército

SCh – Sargento-Chefe

SEFM – Sistema de Educação Física Militar

SIE – Sistema de Instrução do Exército

SMor – Sargento-Mor

SPSS – Statistical Package for Social Sciences

TC – Treino em Circuito

TCor – Tenente-Coronel

Ten – Tenente

TGen – Tenente-General

TILD – Trabalho Individual de Longa Duração

U/E/O – Unidade/Estabelecimento/Órgão

VO2 – Volume de oxigénio (medida de consumo de oxigénio)

ZMA – Zona Militar dos Açores

ZMM – Zona Militar da Madeira



ÍNDICE

Dedicatória

Lista de Abreviaturas

INTRODUÇÃO	1
Esboço de Introdução ao Problema	1
Definição do Objectivo da Investigação.....	2
Importância do Estudo.....	2
Delimitação do Estudo	2
Corpo de Conceitos	3
Orientação Metodológica	3
Organização e Conteúdo do Estudo.....	4
I. REVISÃO DA LITERATURA	5
I.1. Cenário Conceptual	5
I.1.1. O Aparecimento da Educação Física Militar	5
I.1.2. Aptidão Física	7
I.1.3. Condição Física	8
I.1.4. Objectivos da EFM	8
I.2. Quadro Legal de Referência.....	8
I.3. Síntese Conclusiva	11
II. O TREINO FÍSICO E O MILITAR.....	12
II.1. A Importância da Actividade Física	12
II.1.1. O Corpo Humano.....	13
II.1.2. A Medicina	14
II.1.3. Os Benefícios da Actividade Física na Saúde.....	15
II.1.4. A Alimentação	19
II.1.5. O Tabaco e o Álcool	20
II.2. A Actividade Física no Combate ao Stress.....	22
II.2.1. O Stress	22
II.2.2. O Stress Militar	24
II.2.3. A Actividade Física	25
II.3. Síntese Conclusiva.....	26



III. EXECUÇÃO PRÁTICA DA EFM.....	28
III.1. Generalidades	28
III.1.1. Metodologia de Recolha e Análise dos Dados	28
III.1.2. Amostra	29
III.1.3. Instrumentação e Recolha de Dados.....	29
III.1.4. Procedimento	30
III.1.5. Avaliação do Questionário	30
III.2. Factor Físico	31
III.3. Factor Político	32
III.4. Factor Económico.....	33
III.5. Factor Social	34
III.6. Factor Cultural	35
III.7. Factor Humano	37
III.8. Factor Orgânico	39
III.9. Factor Material	40
III.10. Factor Normativo.....	41
III.11. Factor Actividades	42
III.12. Síntese Conclusiva.....	45
CONCLUSÕES.....	46
Desvios Detectados	47
Razões dos Desvios	47
Respostas às Questões Centrais.....	48
PROPOSTAS E RECOMENDAÇÕES	49
Referências Bibliográficas	
Glossário	
Apêndices e Anexos	



ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Amostra.....	29
Tabela 2 – Teste qui-quadrado às questões 14 e 15	32
Tabela 3 – Teste qui-quadrado às questões 7 e 12	34
Tabela 4 – Teste qui-quadrado às questões 2 e 16	37
Tabela 5 – Estatística - questão 27	39
Tabela 6 – Infra-estruturas Desportivas.....	40
Tabela 7 – Lei de Programação Militar - Programa E-11	41
Tabela 8 – Total de Participantes Campeonatos 2002.....	43
Tabela 9 – Teste qui-quadrado às questões 4 e 13	43
Tabela 10 – Teste ANOVA questão 1/ Postos /Armas /Serviços	45

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 – A EFM, preocupação do Cmdt.....	32
Gráfico 2 – O Cmdt deve obrigatoriamente praticar EF.....	32
Gráfico 3 – Infra-estruturas Desportivas	33
Gráfico 4 – Realização de receitas.....	33
Gráfico 5 – Preparação Física/Combate	34
Gráfico 6 – Controlo Médico Fisiológico/PAF	34
Gráfico 7 – Sessões/Semana (realizadas)	35
Gráfico 8 – Sessões/Semana (desejadas).....	35
Gráfico 9 – Razões para não realizar exercício físico	36
Gráfico 10 – Outras razões	36
Gráfico 11 – Efectivos/Executantes.....	38
Gráfico 12 – Executantes PAF 2003	38
Gráfico 13 – Classificação PAF	38
Gráfico 14 – Notas positivas	38
Gráfico 15 – Médias das PAF.....	38
Gráfico 16 – Executantes das PAF.....	38
Gráfico 17 – Respostas às questões 23 e 24	44
Gráfico 18 – Acidentes/Técnica/Modalidade	44
Gráfico 19 – Total de Acidentes.....	44



Gráfico 20 – Questão 1/Posto	45
Gráfico 21 – Questão 1/Arma/Serviço	45

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Modelo descritivo das relações actividade física-saúde	12
--	----

ÍNDICE DE APÊNDICES

Apêndice A – Legislação	Apd A/1
Apêndice B – Responsabilidades dos intervenientes no SEFM	Apd B/1
Apêndice C – Benefícios da Actividade Física	Apd C/1
Apêndice D – Componentes Nutricionais da Alimentação Humana	Apd D/1
Apêndice E – Os Dez Mandamentos do Desporto	Apd E/1
Apêndice F – Questionários	Apd F/1
Apêndice G – Entrevista Tipo	Apd G/1
Apêndice H – Características da Amostra	Apd H/1
Apêndice I – Avaliação dos Questionários	Apd I/1
Apêndice J – Resultados dos Questionários	Apd J/1

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo A – Protocolo FMH/Exército	Anx A/1
---	---------



“Na minha Unidade não há tempo para se fazer exercício físico ... é uma Unidade onde se trabalha.”

INTRODUÇÃO

A escolha de uma afirmação de autor indefinido, mas que possivelmente muitos de nós já ouvimos, como pano de fundo para o trabalho que aqui se inicia, não retira ou desvaloriza a actualidade do pensamento que lhe está subjacente. É importante reconhecer que esta “imagem” ainda está longe de desaparecer da mente de muitos dos militares que prestam serviço no Exército Português.

Este Trabalho de Investigação de Longa Duração (TILD) pretende ser uma reflexão sobre a gestão da Educação Física Militar (EFM) no Exército Português, quer relativamente à forma como a Educação Física (EF) é hoje em dia, e mais do que nunca, importante para todos os militares, quer através do levantamento da situação desportiva do Exército, para que deste modo, se possam desencadear os processos de tomada de decisão quanto à sua actual gestão.

A motivação para a elaboração deste trabalho está relacionada, em primeiro lugar, com o facto de reconhecermos que a importância da EF é de tal forma evidente, que o próprio Estatuto dos Militares das Forças Armadas (EMFAR), considera como condição geral de promoção comum a todos os militares, um nível de aptidão física e psíquica adequado (Artº 60º). Este concretiza mesmo que a apreciação dessa aptidão seja feita por vários meios, entre os quais a prestação de Provas de Aptidão Física (PAF), a regulamentar por cada Ramo. Em segundo lugar, o facto da EF nunca ter sido um tema abordado em qualquer trabalho de investigação, no Instituto de Altos Estudos Militares, quer no âmbito do Curso de Estado Maior (CEM), quer do Curso Superior de Comando e Direcção (CSCD).

Esboço de Introdução ao Problema

Os progressos tecnológicos e o aparecimento da sociedade de informação, conjugado com as novas ameaças e as novas missões das Forças Armadas (FA) têm levado a uma especialização crescente dos militares, tendo a componente da preparação física, na nossa modesta opinião, sido cometida para um plano secundário.

O combatente assume um papel essencial no campo de batalha, sendo colocado em condições de grande insegurança e submetido a um stress extremo, continuando, no entanto, a exigir-se-lhe um empenhamento moral, físico e psíquico total; onde o erro não é desculpável, tendo como preço a própria vida e/ou a vida de outros camaradas.

Também a sociedade onde hoje vivemos, ao incutir-nos hábitos alimentares pouco saudáveis, o sedentarismo e um elevado nível de stress, leva-nos a situações de risco no campo da saúde individual (e colectiva). A prática de exercício físico tem sido incentivada e



tem aumentado na sociedade civil, no entanto, na instituição castrense (a origem da EF) parece-nos que essa prática tem vindo progressivamente a diminuir.

Definição do Objectivo da Investigação

Face ao tema proposto, “*Gestão da Educação Física Militar: sua importância para o militar do Exército*”, pretendemos fazer uma análise à administração da EFM, contribuindo subsidiariamente para o levantamento de um conjunto de propostas, que incentivem a sua prática por parte dos militares. Deste modo, propomo-nos determinar, efectivamente, qual a importância que os militares atribuem à EF e concorrentemente, determinar qual a situação desportiva em que se encontra o Exército, contribuindo para sensibilizar os militares e em especial as chefias, para a prática de actividade física, eliminando a visão limitativa de que a EF é “jogar à bola” e como tal uma actividade lúdica ou até de risco, que em nada envolve a organização.

Importância do Estudo

Para além da motivação para a elaboração deste trabalho, já apresentada, com a abordagem desta temática pretende-se confirmar e reforçar o entendimento de que a EF, racionalmente conduzida, contribui para o desenvolvimento, não só do valor físico e moral do indivíduo, como também das suas qualidades de carácter, constituindo-se num elemento chave da formação global do militar, traduzindo-se em última instância, num contributo para a sua sobrevivência no campo de batalha e no valor operacional da sua Unidade.

Delimitação do Estudo

O tema deste trabalho apresenta, à partida, uma amplitude de tal forma vasta, que necessariamente nos levaram a colocar limites e balizas ao seu enquadramento, sob pena de não serem cumpridas as regras formais definidas para a sua elaboração e muito menos ser possível a sua conclusão nos prazos e na disponibilidade de tempo atribuídos. Neste pressuposto, a população alvo¹ escolhida incluiu os Oficiais e os Sargentos do Quadro Permanente (QP) do Exército Português, indo as preocupações e orientações predominantes, no sentido de evidenciar, factual e filosoficamente, as vantagens do culto de hábitos relacionados com a prática de exercício físico, apontando a necessidade de repensar o empenhamento da Instituição Militar, na orientação e no incremento das actividades relacionadas com a EFM.

¹ Também designada por *Universo*, é o conjunto total de casos sobre os quais se pretende retirar conclusões.



Corpo de Conceitos

Neste trabalho entendemos definir, desde já, um conjunto de termos e conceitos que faremos referência ao longo do trabalho. Outros conceitos existirão, mais específicos, que serão definidos em cada capítulo, ou, em último caso, no glossário.

- Educação Física Militar (EFM) – “conjunto de actividades inseridas no Sistema de Instrução do Exército (SIE) que visam contribuir para preparar física, psíquica, social e culturalmente os militares, numa perspectiva de formação global do homem, e que, concorrendo para o fortalecimento do seu moral, tornando-os mais aptos para o desempenho das missões que lhes possam vir a ser confinadas” (REFE,2002,1-2);
- Desporto – “todas as formas de actividade física que através de uma participação organizada ou não, têm por objectivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis” (Carta Europeia do Desporto de 1992);
- Situação Desportiva – “visão analítica e funcional do mundo do desporto, que permite identificar os múltiplos aspectos que num dado momento, o caracterizam” (PIRES,1993,19).

Orientação Metodológica

O nosso percurso metodológico iniciou-se com a execução de um conjunto de contactos directos e entrevistas exploratórias, no Estado-Maior do Exército, Comando da Instrução (CmdInstr), Centro de Psicologia Aplicada do Exército (CPAE) e Faculdade de Motricidade Humana (FMH), a que se seguiu a pesquisa e análise bibliográfica e documental. Esta última, em conjunção com as entrevistas conduzidas, levou-nos ao levantamento de duas questões centrais: “*Qual a importância da Educação Física, para os militares?*” e “*Qual a situação desportiva do Exército?*”. Foram ainda levantadas as seguintes hipóteses orientadoras do estudo:

- Nº 1 - Os militares não têm plena consciência da importância da EF, para a sua saúde e desempenho profissional;
- Nº 2 - A maioria dos militares não pratica regularmente qualquer tipo de actividade física;
- Nº 3 - Os militares na sua generalidade não concordam com o desaparecimento da avaliação da aptidão física do Regulamento da Avaliação do Mérito dos Militares do Exército (RAMME);
- Nº 4 - Os recursos humanos habilitados com cursos de EF, nem sempre são empregues da melhor forma;
- Nº 5 - A Instituição Militar, actualmente, não incentiva a prática de exercício físico.



Nesta investigação empírica² escolhemos o questionário e a entrevista como instrumentos de observação. O questionário permitiu-nos realizar a observação directa extensiva³ a uma população alvo constituída pelos Oficiais e Sargentos do QP, do Exército. Como complemento, aplicámos a observação directa intensiva⁴, através de entrevistas estruturadas⁵ e conduzidas a algumas das principais entidades responsáveis pela EF no Exército.

As fontes de pesquisa primárias e secundárias incidiram essencialmente sobre literatura de carácter civil, visto ser escassa a informação existente a nível militar.

Finalmente, será de registar que a pesquisa não se circunscreveu em qualquer horizonte temporal, pretendendo sobretudo partir da realidade actual, utilizando no entanto, e sempre que necessário, referências passadas e históricas.

Organização e Conteúdo do Estudo

O presente trabalho foi estruturado em introdução, três capítulos, conclusões, recomendações e propostas. Após a introdução, dedicamos um capítulo à revisão da literatura, que inclui um cenário conceptual, onde se aborda de forma sucinta o aparecimento da EFM, os conceitos de aptidão física e condição física, os objectivos da EFM e ainda o enquadramento legal de referência.

No segundo capítulo, é abordada a importância da actividade física e os benefícios para a saúde, que advêm da sua prática. Por fim, expõe-se a forma como a actividade física contribui para o combate ao stress, com destaque para o stress da vida militar.

No terceiro capítulo, faz-se, a análise da situação desportiva no Exército através de dois métodos: o questionário aplicado a uma amostra por conveniência⁶ constituída pelos Oficiais e Sargentos do QP, que prestam serviço em algumas das Unidades/Estabelecimentos/Órgãos (U/E/O) do Governo Militar de Lisboa (GML); a entrevista estruturada realizada ao Comandante da Instrução (CmdtInstr), Comandante (Cmdt) do Centro Militar de Educação Física e Desportos (CMEFD) e Chefe da Repartição de EF do Comando da Instrução (Ch REF).

No final são apresentadas as conclusões derivadas da investigação efectuada, através de uma retrospectiva, da forma como as hipóteses foram testadas, dos resultados da investigação, de uma análise crítica e da apresentação de algumas propostas e recomendações.

Para apêndice e anexo, foram remetidos os assuntos específicos que, no nosso entender, poderão ajudar no esclarecimento da temática apresentada.

² Investigação em que se fazem observações para compreender melhor o fenómeno a estudar.

³ Realiza-se por meio de questionário, formulário, medidas de opinião e técnicas mercadológicas.

⁴ Realizada através da entrevista e da observação.

⁵ Segue um roteiro previamente estabelecido, com perguntas predeterminadas. Realiza-se de acordo com um formulário elaborado e é efectuada de preferência com pessoas seleccionadas de acordo com um plano.

⁶ Método de amostragem não casual.

Capítulo I

“A prática da educação física e do desporto têm uma tradição enraizada na instituição militar, sendo estimulada como forma de manter a preparação física dos militares e de fomentar o bem-estar e o culto da camaradagem, do espírito de equipa e da disciplina.”

Dec Reg nº 31/97

I. REVISÃO DA LITERATURA

I.1. Cenário Conceptual

I.1.1. O Aparecimento da Educação Física Militar

Remontam à Grécia Antiga, os primeiros registos claramente sintomáticos de se pretender colocar a actividade física como instrumento com finalidade militar.

Platão e Aristóteles dedicaram extensas páginas das suas obras ao exercício físico, salientando permanentemente a sua finalidade militar. Já Solon instituiu a obrigatoriedade da ginástica para os jovens e, com Pesístrato o incremento dado à formação pré-militar e militar, foi fundamental para o apogeu da cultura física na Antiga Grécia.

A utilidade militar era característica das provas ginásticas e desportivas, tendo grande parte delas chegado à actualidade, sendo o Pentatlo, a mais célebre de todas, cuja coroa de vencedor constituía a ambição suprema para qualquer jovem helénico. O salto, os lançamentos do dardo e do disco, a corrida e a luta, representavam a síntese do combate para o qual se preparava o jovem atleta.

Existiam provas em que os concorrentes corriam fardados e equipados, como se de um combate se tratasse (ZARADONA, 1964), a identidade de objectivos, era tão profunda, que a EF e a preparação militar se conjugavam numa mesma coisa.

Outro marco assinalável foi a antiga Roma, onde o cidadão era acima de tudo um bom soldado. Aos jovens era ministrada uma educação à base de exercícios preparatórios para a guerra. Estes constavam no manejo de armas (dardo, lança e tiro ao alvo), equitação, salto à vara, corrida, boxe, luta, saltos e lançamento de disco e pedras. O treino terminava com um banho nas águas do Tíbre, pois os romanos consideravam a natação um elemento indispensável na educação do soldado (GILLET, 1961). Também em Roma, a formação militar era a principal função da EF. A instrução físico-militar estendia-se aos cidadãos dos 17 aos 60 anos, sendo os dispensados considerados, não como favorecidos, mas, como inferiorizados.

A decadência do Império Romano veio a coincidir no tempo com o incremento dos grandes espectáculos. Eram espectáculos que, um pouco como os de hoje, divertiam a vasta e desocupada massa humana que compunha a população urbana, em detrimento da preparação dos Exércitos Romanos que, em parte, eram mesmo substituídos por Legiões mercenárias. A



prática de exercício físico assumiu um carácter de extrema violência, comercializada e profissionalizada. O desporto perdeu o seu ideal e degradou-se. Apesar da sua quebra, a actividade física teve alguns defensores tais como Galeno e Juvenal, que introduziram um princípio que ainda hoje constitui o ideal da EF *mens sana in corpore sano*.

Na Idade Média, a actividade física adquiriu novamente um carácter de preparação bélica e militar. Actividades como os Torneios (apeados ou montados) foram demonstrações claras do apuramento da perícia e da forma física, visando objectivos militares (INEF, 1969).

Na Idade Moderna, inicia-se a reconciliação da educação intelectual com a educação moral e física. Com o aparecimento da imprensa o apelo para a prática da EF difunde-se com maior rapidez, sendo a mesma aconselhada com fins higiénicos e de endurecimento. Durante os séculos XV e XVI, alguns pedagogos dedicaram-se ao problema da EF, do qual se destacam: Erasmos, Thomas Murus, Luís Vives, Rabelais, Miguel de Montaigne e Mercurialis (1530-1606). Este último, escreveu a obra mais importante do seu tempo "De Artegymnastica", abordando a EF de um modo sistemático e racional. Ligou o exercício à alimentação, e a ginástica apareceu com um papel de terapia e prevenção. Em 1705, Frederico Hoffman iniciou uma nova etapa na EF, ao estudar a coordenação neuro-muscular e alguns aspectos do movimento (LOPEZ, 1988).

Do século XIX em diante, a preparação física começou a ser encarada como uma necessidade primária e o grande impulsionador da EF nesta época foi o Barão Pierre de Coubertin (1863-1937). Este Francês, que era possuidor de uma vasta cultura literária e histórica, dedicou-se à exaltação e demonstração das vantagens do desporto e dos exercícios físicos e corporais. Propôs a renovação dos Jogos Olímpicos, e em 1896, em Atenas, apesar das dificuldades iniciais, treze países disputaram os primeiros jogos da era Moderna. Para Coubertin, o desporto era o vulto voluntário e habitual do exercício muscular intenso, incitado pelo desejo de progresso. Por isso, lhe deram a divisa "Citius, Altius, Fortius" (*cada vez mais rápido, mais alto e mais forte*), a divisa dos que pretendem bater recordes.

Ainda durante este período, Amorós (1770-1847) um espanhol de nascimento mas francês por exílio político (1814), veio a ser conhecido como o "pai da ginástica francesa" com a criação do "método da educação civil e militar" (1830), onde realçou de tal forma a importância da EF para o homem, que a mesma começou a ser encarada como algo fundamental para o equilíbrio da sua "alma" e do seu físico (LOYOLA, 1940).

Com Baden-Powel (1857-1941) foi criado e lançado o maior movimento internacional da juventude, "o Escutismo". A EF foi aliada aos jogos ao ar livre, em permanente contacto com a natureza, levando à promoção e ao robustecimento do organismo. Tiveram também início nesta época, os métodos científicos, racionais, analíticos, sociais, que se internacionalizam



com o surgimento da "ginástica sueca" de Pehr Ling (1776-1839), onde pela primeira vez a biologia serviu de suporte à EF, com reflexos ainda nos tempos de hoje.

Já no século XX, encontrou-se uma íntima ligação entre a EF e a preparação para a guerra. O caso da juventude Hitleriana é um bom exemplo, onde a par de uma forte componente ideológica, a EF foi utilizada como elemento disciplinador e de apuramento, para fins que viriam a revelar-se pouco pacíficos.

Em Portugal, o período de 1834-1910 é considerado por vários analistas como o primeiro período da EF moderna, tendo três vertentes: a militar, a médica e a escolar. Numa tentativa de igualar os seus pares, surge no sector militar a necessidade de incrementar as actividades de EF. Os exercícios de ginástica são introduzidos na Escola do Exército em 1863 e na Escola Naval em 1868. Em 1870, foi criada em Mafra a Escola Prática de Infantaria e Cavalaria, sendo aí ministrado o ensino de ginástica, esgrima e equitação.

O primeiro Manual de Ginástica surge em 1896, apresentando uma perspectiva militarista e reduzindo a ginástica a uma mera preparação para fins especificamente militares. Em 1915, foi nomeada uma comissão composta por elementos das FA e do Ministério da Instrução, com a missão de elaborar um Regulamento Geral da Educação Física. Contudo, este acabou por ser elaborado, tendo por base o manual do Capitão Belga Lefebure.

Em 1920, o Exército criou a Escola de Esgrima, destinada à preparação de instrutores de Esgrima e Ginástica. Em 1933, foi criada a Escola de EF do Exército, que substitui a de Esgrima, passando esta a uma secção daquela (INEF, 1969).

Em 1936, foi criada a Mocidade Portuguesa, onde com o apoio dos militares são introduzidos os métodos de EFM (ARRIAGA, 1976).

Com a guerra no ex-Ultramar, a EF nas FA sofreu um grande retrocesso, uma vez que a missão principal das FA passou a ser a de preparar homens para a guerra, no mais curto espaço de tempo. Desenvolve-se o conceito de treino físico específico, essencialmente nas tropas especiais, tendo como objectivo o treino para o combate.

Depois de 1990, cada um dos ramos foi-se acomodando à passagem rápida dos militares pelas suas fileiras e a EF parece ter perdido ainda mais importância, incluindo aquela que derivava do treino físico necessário para o combate.

I.1.2. Aptidão Física

A aptidão física pode ser definida como sendo o “conjunto de qualidades físicas, psicológicas, sociais e culturais que, assentes na prática permanente do exercício físico e influentes na estruturação do seu comportamento motor, se consideram indispensáveis ao desempenho das diferentes missões que lhe podem ser confiadas” (REFE, 2002, 1-2).



Já para o Exército Brasileiro, a aptidão física é a “capacidade de trabalho; capacidade funcional total para executar algumas tarefas específicas que requerem esforço muscular, considerado o envolvimento individual, as tarefas a serem executadas, a qualidade e intensidade do esforço. É um aspecto da capacidade total; envolve desenvolvimento orgânico profundo, aptidão motora e a capacidade de executar trabalho físico com eficiência biológica” (CAMPANHA, 2002,J-1).

I.1.3. Condição Física

Da interpretação do Regulamento de Educação Física do Exército (REFE)⁷, podemos considerar a condição física, como um conjunto de características que determinado indivíduo possui e que lhe permitem superar um determinado esforço, sendo variável conforme a maior ou menor prática de actividade física.

I.1.4. Objectivos da EFM

Segundo o REFE (2002), são estabelecidos os seguintes objectivos para a EFM:

- Conferir aos militares a aptidão física necessária para o cumprimento das diversas missões que lhes podem ser atribuídas;
- Contribuir para o desenvolvimento do espírito de equipa e do valor moral dos militares;
- Promover a valorização contínua da cultura física dos militares e a formação dos seus Quadros;
- Promover e incentivar a ocupação dos tempos livres através da prática de actividades físicas, designadamente do desporto de recreação e de competição, como forma de aperfeiçoamento da aptidão física.

I.2. Quadro Legal de Referência

A legislação sobre EF é vasta, como se pode verificar no Apêndice A. Do estudo efectuado, julgamos importante realçar os seguintes documentos:

- A Constituição da República Portuguesa, refere-se à EF ou cultura física nos artigos 64º, 70º e 79º. Importa destacar o artigo 79º (Cultura Física e Desporto), dedicado exclusivamente à EF, uma vez que refere que todos têm direito à cultura física e ao desporto, e que incumbe ao Estado, em colaboração com as escolas e as associações e colectividades desportivas, promover, estimular, orientar e apoiar a prática e a difusão da cultura física e do desporto, bem como prevenir a violência no desporto. Deste artigo, infere-se que a instituição castrense tem um papel importante dentro do Estado, no

⁷ Aprovado pelo General Chefe de Estado-Maior do Exército em Novembro de 2002.



sentido de promover a prática desportiva em complemento com aquela que é desenvolvida pelas escolas;

- O Decreto-Lei nº 236/99 que aprova o EMFAR, é um documento muito rico em termos de referências relacionadas com a aptidão física (artigos 56º, 62º, 72º, 90º, 91º, 114º, 156º, 160º, 161º, 162º, 187º e 204º).

Face a esta extensão, julgamos importante destacar alguns artigos. Assim, esta norma prevê no artigo 56º, como condição geral de promoção, a aptidão física e psíquica adequada ao desempenho do novo posto.

O artigo 72º, estabelece que a formação militar, instrução e treino, visam continuar a preparação do militar para o exercício das respectivas funções e abrangem componentes de natureza técnico-militar, científica, cultural e de aptidão física.

Já nos artigos 90º, 91º e 92º, é estabelecida a obrigatoriedade da apreciação física através de provas de aptidão psíquica, inspecções médicas, exames psicotécnicos ou juntas médicas. A falta de aptidão física por parte de um militar implica a sua reclassificação em função da sua capacidade geral de ganho, passando a exercer outras funções que melhor se lhe adequem.

Já no artigo 114º, considera-se como um dever do militar assegurar a sua aptidão física.

Da análise deste documento ressalta a importância que é dada à EF, como uma importante componente da vida dos militares. No entanto, como remete para os ramos a responsabilidade de regulamentação dos meios, métodos e periodicidade da apreciação da aptidão física, deixa um “vazio” sobre esta matéria, permitindo a cada um dos ramos elaborar, de forma autónoma, esses mesmos regulamentos;

- Os Decretos Regulamentares nº 42/94, 43/94, 44/94, 45/94, 46/94 e 47/94, assumem grande importância por estabelecerem as atribuições, organização e competências dos vários órgãos e entidades do Exército (ver Apêndice B);
- O Decreto Regulamentar nº 31/97, define a natureza, composição e competências da Comissão de Educação Física e Desporto Militar (CEFDM). A CEFDM é um órgão do Ministério da Defesa Nacional, dependente da Direcção-Geral de Pessoal e Recrutamento Militar, tendo por missão estudar e propor as medidas de política de EF nas FA e coordenar as actividades desportivas em que participam os ramos das FA entre si, ou entre estes e as Forças de Segurança ou outros organismos nacionais, internacionais ou estrangeiros. Trata-se de um órgão fundamental no funcionamento do Sistema de Educação Física Militar (SEFM), em especial no que concerne às competições, quer a nível interno quer no âmbito do *Conseil International du Sport*



Militaire (CISM) e ainda nas relações com os organismos civis estatais, ou de natureza privada;

- A Portaria nº 260/98 (2ª Série) aprova o Regulamento das Competições Desportivas Militares Nacionais. Nesta Portaria, é estabelecido que as Competições Desportivas Militares (CDM) têm em vista os seguintes objectivos:
 - Prática das actividades desportivas;
 - Culto da camaradagem e prestígio das entidades;
 - Desenvolvimento das capacidades psicomotoras do pessoal;
 - Selecção dos elementos que participam nas provas desportivas internacionais.

As CDM podem ser de dois tipos: o campeonato nacional militar, quando três ou mais equipas participam, e o torneio nacional, quando só participam duas equipas. Esta Portaria estabelece, também, um conjunto de normas relativas à organização e realização das CDM. Da sua análise ressalta o papel da CEFDM, na coordenação, promoção e divulgação das CDM e o papel que as FA e Forças de Segurança têm na participação e organização das competições;

- A Portaria nº 361-A/91 (2ª Série) que aprovava o antigo RAMME estabelecia, no seu artigo 5º, a aptidão física, como uma das bases do Sistema de Avaliação do Mérito dos Militares do Exército (SAMME), correspondendo essa aptidão física, à média das classificações obtidas pelo militar na realização das provas de aptidão física semestrais (conhecidas simplesmente por PAF). No RAMME, em vigor, aprovado por Portaria de 7 de Setembro de 2002, a aptidão física deixou de ser uma das bases do SAMME, no entanto e segundo o artigo 10º, a avaliação é considerada desfavorável se o militar não satisfizer no factor condição física. Esta avaliação desfavorável implica a não satisfação das condições gerais de promoção constantes do artigo 56º, do EMFAR. O RAMME, actualmente em vigor, atribui à condição física alguma importância, no entanto, ficámos na dúvida relativamente à forma como os avaliadores podem, objectivamente, determinar essa condição física e se alguma vez haverá algum avaliador com “coragem” para avaliar negativamente um subordinado seu, no factor 12;
- O Regulamento de Disciplina Militar estabelece no seu artigo 4º (Deveres Militares) que o militar deve: “Conservar-se pronto para o serviço, evitando qualquer acto imprudente que possa prejudicar-lhe o vigor ou aptidão física ou intelectual” (11º Dever);
- O Regulamento Geral do Serviço nas Unidades do Exército estabelece, no seu Capítulo II, os Deveres e as Atribuições Inerentes às Funções de Serviço Interno (artigos 5º e 8º), do Cmdt de Regimento e do Cmdt de Companhia, respectivamente, em que o primeiro



deve ter por objectivo principal a preparação física da sua unidade, enquanto, que o segundo deve orientar os seus esforços para a valorização individual no aspecto de ordem física;

- O REFE constitui-se como uma publicação de referência no âmbito da EFM, uma vez que proporciona uma visão pormenorizada das normas e doutrina de EF, abordando aspectos que vão desde os objectivos do SEFM, até à regulamentação do seu funcionamento, passando, como é óbvio, pela sua prática. Consideramos que este Regulamento é um valioso elemento, não só para o Exército como para as FA, estando muito bem elaborado e estruturado.

I.3. Síntese Conclusiva

Como ficou expresso na breve resenha histórica elaborada, a EF atravessou períodos de maior e de menor importância, no entanto, sempre fez parte da vida dos militares, uma vez que parece proporcionar um conjunto de características físicas, psíquicas, sociais e culturais, que os ajudam a superar mais facilmente as situações de combate.

A legislação apresentada leva-nos a constatar que, a EF é uma das componentes que deve estar presente no quotidiano de todos os militares. Esta legislação parece-nos ser suficiente e adequada, contudo, apresenta à primeira vista, algumas contradições, nomeadamente no que respeita à avaliação da aptidão física, entre o REFE e o RAMME. No entanto, uma análise mais atenta demonstra o contrário, uma vez que as provas de aptidão física, segundo o REFE são obrigatórias e devem servir de base para a determinação da aptidão física do militar, que se não as executar, ou não cumprir os mínimos exigidos pelo Controlo 3, deverá ter informação negativa no factor 12 da Ficha de Avaliação Individual e como consequência deverá ser reclassificado, conforme o estipulado no artigo 91º do EMFAR.

No que respeita às responsabilidades dos diferentes intervenientes no SEFM, estas, foram remetidas para o Apêndice B, visto que, na nossa opinião, as mesmas estão perfeitamente definidas quer na legislação apresentada quer no próprio REFE, não nos tendo suscitado qualquer dúvida, questão ou parecer dignos de realce.



Capítulo II

“A manutenção da saúde assenta no contrariar a tendência para a redução do exercício.”

Hipócrates – 420 a.C.

II. O TREINO FÍSICO E O MILITAR

II.1. A Importância da Actividade Física

As relações entre a actividade física, a condição física e a saúde, revelam alguma complexidade. Uma forma de abordar essas relações, numa tentativa de as tornar mais compreensíveis, consiste em agrupá-las num quadro que especifique as relações hierárquicas entre os elementos principais.

O modelo que se apresenta na figura 1, foi concebido para a Conferência Internacional sobre a Actividade Física, a Condição Física e a Saúde, realizada em Toronto em 1988 (BOUCHARD, 1990). O modelo define como as componentes se relacionam entre si, as relações causais, as retroacções e os factores endógenos e exógenos das diversas componentes.

De acordo com o modelo, a actividade física habitual pode influenciar a condição física, que, por seu turno, pode alterar o nível de actividade física normal do indivíduo. Por exemplo, as pessoas em melhor forma física são normalmente as mais activas e, à medida que a condição física dos indivíduos melhora, estes tendem ainda a tornar-se mais activos.

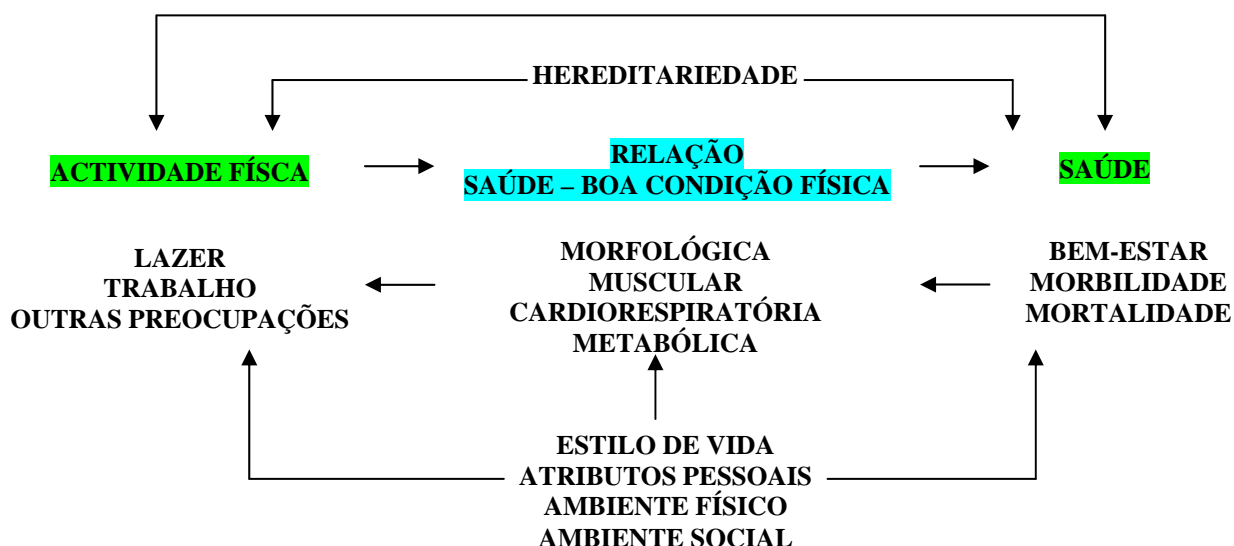


Figura 1 – Modelo descritivo das relações actividade física - saúde (BOUCHARD, 1990).

Segundo Contramestre (2002), a actividade física define-se como qualquer movimento corporal envolvendo acções musculares, estando associado um determinado dispêndio



metabólico. O exercício físico enquadra-se nesta definição, com a ressalva de exigir que a actividade física seja programada, intencional e tenha uma determinada direcção e orientação.

Nos nossos dias, o desporto e a actividade física fazem parte integral da vida social, sendo catalogados como pressupostos de referência de um conjunto de valores e regras, que apresentam em si a força geradora da sua dinâmica e importância. Actualmente, o fenómeno do lazer e das suas práticas parece não oferecer grande contestação pois elas não se constituem como privilégio de uma minoria; pelo contrário, o lazer é assumido pela sociedade ocidental em geral, sendo o hedonismo um dos suportes fundamentais da cultura hodierna (MOTA, 2000).

As alterações que se desencadearam, fruto do rápido desenvolvimento tecnológico e científico, foram tão marcantes que modificaram, de uma forma acentuada, o conjunto de valores, atitudes e comportamentos, moldando-os a um contexto social e a um entendimento de vida com orientações distintas das existentes algumas décadas atrás. Situam-se neste entendimento as actividades físicas e corporais. De facto, a imagem ligada ao corpo obedece aos padrões impostos pelos valores culturais vigentes, não surgindo necessariamente como experiências existenciais da vida pessoal (SANTIN, 1982), mas que podem marcar o corpo como um campo de actuação.

“A condição física de um indivíduo manifestar-se-à quer no seu estado de saúde, quer na sua capacidade de trabalho, o que nos permite acentuar a importância das relações entre condição física, saúde e capacidade de trabalho no meio laboral e extra laboral” (BOUCHARD, 1974,12).

Segundo uma análise efectuada por Costa (1978), os principais factores responsáveis pelo aumento da morbilidade e da mortalidade, decorrentes da sociedade de consumo em que vivemos, e geradores da denominada Patologia da Sociedade de Consumo, são: a alimentação desregrada, o tabaco e o álcool, a droga, o stress (provocado pela vida intensa) e a inactividade.

II.1.1. O Corpo Humano

De forma a permitir uma boa mobilidade, cerca de 40% do peso do nosso corpo corresponde aos músculos e 15% ao esqueleto. Grande parte das nossas funções e dos nossos órgãos são concebidos para servirem os músculos durante o trabalho, em que os exemplos mais pragmáticos são o coração e o aparelho respiratório. Em repouso, o coração impulsiona, em média, 5 litros de sangue por minuto e nos pulmões entram 5 a 8 litros de ar (COSTA, 1978). Todavia, o coração está em condições de bombear entre 15 a 20 litros de sangue por minuto, e a ventilação pulmonar pode ultrapassar os 100 litros por minuto (DIGEST, 1997).



Em termos mais práticos, e em função do treino, diremos que um coração adaptado a um tipo de trabalho e a determinados esforços, pode ter menos 10.000 a 30.000 batimentos por dia. Prova disto é a diferença de pulsações de um indivíduo em repouso, com 60 pulsações por minuto, e outro com 68, diferença insignificante, mas que ao fim de 24 horas se traduz em cerca de 11.520 batimentos.

Também o sistema nervoso é dominado pela necessidade de movimento do nosso corpo. Os nervos recebem e fornecem o influxo responsável pelos movimentos musculares, tais como: a palavra, o gesto, o trabalho físico, a corrida e outros, consoante as necessidades, carecendo, no entanto, de ser constantemente exercitado.

Face ao anteriormente exposto, podemos afirmar que o nosso corpo foi "concebido" para a acção e não para o repouso. Eis uma verdade que a história da evolução se encarregou de ilustrar, pois a luta pela sobrevivência exigia uma boa condição física. Mas uma boa condição física só pode ser obtida impondo regularmente ao coração, ao aparelho circulatório, aos músculos, ao esqueleto e ao sistema nervoso, uma certa carga de exercício denominada usualmente de treino.

No passado, o trabalho físico laboral submetia o corpo a um grande esforço, e como tal a um auto treino. Nos nossos dias, com o advento da industrialização e da informatização, as máquinas substituíram e passaram a realizar uma grande parte das tarefas que eram destinadas aos seres humanos. Tais progressos acabaram com o estímulo natural e vital que os tecidos e os órgãos recebiam do trabalho físico. "O desuso do corpo e o apelo à menor actividade resulta numa baixa da condição física, na medida em que os jovens começam a envelhecer logo que se sentam num banco da escola. Por outras palavras, a condição cardiovascular deteriora-se a partir dos oito anos de idade." (ASTRAND,1983,47).

II.1.2. A Medicina

A actividade física é algo de natural e próprio da condição animal do ser humano. Por vezes ao esquecerem-na na sua «praxis», juntamente com outras medidas não farmacológicas, os médicos olvidam uma medida profiláctica ou terapêutica de primeira linha, para muitas das situações clínicas com que se deparam no dia-a-dia. Esse esquecimento também abrange a sociedade polimedicada em que vivemos, com todos os custos daí decorrentes, quer económicos, para o indivíduo e para o sistema de saúde, quer os que ocorrem devido aos potenciais efeitos adversos dos fármacos. As medidas não farmacológicas, que consistem em incentivar hábitos de saúde, são mais naturais, pois baseiam-se nos comportamentos ligados à nossa natureza animal.



Para o médico, torna-se muitas vezes mais rápida a prescrição medicamentosa do que a educação e motivação de comportamentos para a saúde, mas o acto médico só está completo se também for pedagógico (BARATA, 1997). A "prescrição de exercício", expressão de que muito gostamos, porque duma autêntica prescrição galénica se trata, com doses e frequências, não deve dispensar a prescrição farmacológica, quando indicada. Elas são complementares e não alternativas, pois grandes progressos da medicina em muito se devem às conquistas no domínio dos fármacos. Mas isto não significa que se possam esquecer as medidas não medicamentosas.

A ideia de desmedicalização parte do princípio que a saúde não é um problema exclusivamente médico. O enfoque da promoção da saúde inclui diversas instituições sociais, envolve vários campos do conhecimento (medicina, ciências sociais, ciências do desporto e outros) e congrega vários profissionais de diferentes áreas (como os médicos, os enfermeiros, as assistentes sociais, os psicólogos, os sociólogos e os professores de EF), assim sendo, o trabalho é interdisciplinar e não apenas médico. Como tal, a cooperação entre profissionais de várias áreas é considerada fundamental (JÚNIOR, 1992).

II.1.3. Os Benefícios da Actividade Física na Saúde

Hoje em dia, é aceite pela comunidade médica, que a saúde não é um simples estado de ausência de doença. O seu conceito alargou-se para um estado geral de bem-estar e de plena disponibilidade das faculdades orgânicas e mentais, em que a EF desempenha um papel predominante na manutenção desse equilíbrio. Ou seja, como Juvenal referiu é a *mens sana in corpore sano*.

Várias posições institucionais têm recentemente reconhecido o efeito salutogénico da actividade física e do exercício no âmbito da promoção da saúde. Destas orientações há a destacar, as do *Surgeon General Report* (1996) endereçada a todos os escalões etários, as do *American College of Sports Medicine* dirigida às pessoas adultas saudáveis (1998b) e idosas (1998a) e as do *Centers for Disease Control and Prevention* (1997) dirigida aos jovens e respectivos programas escolares e comunitários.

O encorajamento para a actividade física regular dos jovens, adultos e idosos tem sido enfatizado como um dos elementos críticos para a adopção e persistência deste comportamento durante a vida, interpretado como um dos instrumentos de saúde pública mais eficazes para reduzir a morbilidade e a mortalidade cardiovascular. Grande parte desta morbilidade e mortalidade é hoje atribuída à agregação de um conjunto de condições, como a resistência à insulina, a obesidade e a hipertensão (SARDINHA, 1999).



Como refere Barata (1997), já não é suficiente a posse de uma constituição sadia e de uma certa capacidade de actuação física se, ao mesmo tempo, o indivíduo não manifestar um certo "espírito activo", numa concepção filosófica de vida com uma prática permanente, que garanta a manutenção dessa aptidão física. Esta tem que ser entendida tanto para as pessoas saudáveis, como para as que padecem de certas doenças.

As vantagens da actividade física, regular e sistemática, podem-se dividir em dois grandes grupos: os ganhos em termos de saúde e os ganhos na melhoria da condição física. Quando um indivíduo sedentário inicia uma actividade física regular, desencadeia um conjunto de adaptações orgânicas ao esforço. Uma vão ser vantajosas em termos de saúde, auxiliando na prevenção primária de diversas doenças, ou concorrer para a atenuação das mesmas e outras vão promover o aumento das capacidades físicas (ver Apêndice C).

Já na década de 50 do século passado, verificou-se que os revisores de autocarro de Londres tinham menor mortalidade e maior esperança de vida que os respectivos motoristas, e que os carteiros tinham menor mortalidade que os funcionários sedentários dos correios (MORRIS, 1953). Pode-se então constatar, que a actividade física, mesmo que de pouca intensidade influencia a mortalidade, diminuindo-a. Outros estudos foram feitos, confirmando "uma diminuição da mortalidade, quer global, quer por causas específicas, tais como neoplasias, causas cardiovasculares e diabetes, em indivíduos apenas moderadamente activos" (BARATA, 1997, 23).

➤ **Efeitos Benéficos da actividade física regular** (CDC, 1996):

- **Mortalidade.** Níveis mais elevados de actividade física regular estão associados a menores taxas de mortalidade nos jovens, adultos e idosos. Pessoas com uma actividade física moderada e regular têm uma taxa de mortalidade inferior às pessoas mais sedentárias;
- **Doenças Cardiovasculares.** A actividade física regular ou a aptidão cardiorespiratória diminuem o risco de morte por doença cardiovascular em geral ou por doença coronária em particular. Presentemente, não existe evidência conclusiva relativamente à relação entre a actividade física e os acidentes vasculares cerebrais. O decréscimo do risco de doença coronária atribuído à actividade física regular é similar a outros factores do estilo de vida, como por exemplo o absentismo do tabagismo. A actividade física regular previne ou atrasa o desenvolvimento da hipertensão e, normalmente, reduz a pressão arterial em pessoas hipertensas;
- **Cancro.** A actividade física regular está associada ao decréscimo do risco do cancro do cólon. A evidência é ainda circunstancial para se concluir acerca da associação entre a



actividade física e os cancros do endométrio⁸, ovário ou testículo. Embora existam muitos estudos, a evidência científica é também inconsistente para se concluir acerca de qualquer relação entre a actividade física e os cancros da mama e da próstata;

- **Diabetes Insulino-Independente.** A actividade física regular reduz o risco de desenvolvimento da diabetes insulino-independente;
- **Osteoartrose.** A actividade física regular é necessária para manter a força muscular, a estrutura e a função articular. Com a intensidade de exercício recomendada para a saúde, a actividade física não está associada a alterações disfuncionais das articulações ou no desenvolvimento da osteoartrose, podendo até ser benéfica;
- **Osteoporose.** A actividade física, suportando o peso do corpo, é essencial para o normal desenvolvimento do esqueleto, na infância e na adolescência, e para a aquisição e manutenção de um valor elevado de massa óssea nos jovens adultos. Não está definitivamente esclarecido se a actividade física aeróbia sem carga, ou a actividade física com cargas adicionais (treino de força), podem reduzir a aceleração da perda da massa óssea das mulheres pós-menopausicas, na ausência de uma terapia hormonal de substituição;
- **Quedas.** Existe alguma evidência que o treino de força e outras formas de exercício preservam a capacidade para as pessoas idosas manterem uma actividade física independente e reduzirem o risco de quedas;
- **Obesidade.** Níveis diminutos de actividade física originam um menor número de calorias dispendidas do que ingeridas, contribuindo para o aumento da prevalência da obesidade. A actividade física também influencia favoravelmente a topografia da distribuição do tecido adiposo;
- **Saúde Mental.** A actividade física parece aliviar os sintomas de ansiedade e depressão e tende a melhorar o estado mental. Por outro lado, a actividade física regular poderá reduzir o risco de depressão, embora exista a necessidade de se proceder a uma investigação mais aprofundada, para que se possa documentar esta hipótese;
- **Qualidade de Vida Associada à Saúde.** A actividade física parece melhorar a qualidade de vida associada à saúde, através do bem-estar psicológico e da melhoria da disponibilidade física em pessoas com debilidade funcional;
- **Efeitos Adversos.** Muitas das lesões músculo-esqueléticas podem ser prevenidas através de uma progressiva programação do exercício evitando a sua excessiva intensidade e duração. Alguns episódios cardiovasculares podem acontecer durante o

⁸ Mucosa uterina.



exercício, embora seja reconhecido, que pessoas com uma actividade física regular têm um menor risco de mortalidade cardiovascular.

➤ **Benefícios da condição física** – os benefícios e as eventuais repercussões positivas da actividade física na saúde e na capacidade de sobrevivência, são avaliáveis pelo estado da condição física. “Os dados acumulados, através de estudos realizados neste domínio, apontam para um maior risco de morte prematura em indivíduos fisicamente inactivos” (BARATA, 1997,38). Os benefícios podem ter repercussões positivas nas componentes morfológica, muscular esquelética, perceptivo-cinética, cardiorespiratória e metabólica;

- **Componente Morfológica.** Os indicadores mais importantes desta componente são a "massa gorda" e a "massa óssea". A “massa gorda” tem na distribuição de gordura subcutânea, um indicador de risco acrescido de doença cardiovascular. Na "massa óssea" temos um tecido vivo em constante remodelação. Comparativamente com o sedentário, o praticante regular de actividade física apresenta, para idênticos escalões etários, níveis superiores de “massa óssea” e uma menor distribuição de gordura subcutânea. Pelo contrário, a imobilização provoca uma aceleração na perda dessa mesma "massa óssea" e um aumento da "massa gorda";
- **Componente Muscular Esquelética.** Esta componente é a responsável pela capacidade de produção de tensões musculares. Verifica-se que a condição muscular pode ser um poderoso meio preventivo, para uma série de patologias frequentes nas sociedades industrializadas, fortemente caracterizadas por elevados índices de sedentarismo, como por exemplo, as situações álgicas dos membros inferiores e da coluna cérvico-dorso-lombar, responsáveis por elevados níveis de absentismo em qualquer organização. O bem-estar bio-psico-social do individuo, não raras vezes, encontra no exercício físico e na educação postural os meios mais eficazes para a sua melhoria;
- **Componente Perceptivo-Cinética.** Esta componente controla a nossa actividade motora, sendo de particular importância nas faixas extremas da vida (infância e terceira idade). Alterações do controlo postural (equilíbrio e coordenação), associados a uma menor resistência muscular, são as causas mais frequentes de quedas em indivíduos idosos. "A condição perceptivo-cinética é determinada pela função neuromecânica (controlo motor) e pode ser avaliada e melhorada através de programas de actividade física devidamente orientados" (BARATA,1997,39);
- **Componente Cardiorespiratória.** Podemos afirmar que esta componente está associada à capacidade de consumir oxigénio (VO₂). Na realidade, é a possibilidade que o nosso organismo possui para dar resposta às solicitações metabólicas aeróbias



(combustões), e que depende da nossa possibilidade de utilizar o oxigénio existente no meio ambiente (comburente) e os substratos energéticos passíveis de oxidação (combustíveis). O consumo de oxigénio depende da capacidade do nosso organismo em captar (função ventilatória), fixar (trocas alveolo-capilares), transportar (sistema cardiovascular) e utilizar o oxigénio. Esta componente está directamente associada à fadiga e pode ser melhorada com o treino físico;

- **Componente Metabólica.** Nesta componente assume particular importância a regulação hormonal, com destaque para as acções metabólicas da insulina e da utilização dos substratos energéticos lipídicos e glucídicos. "O risco de doenças ateroscleróticas, particularmente coronariopatias, está associado à elevação da concentração plasmática de triglicéridos e do colesterol das lipoproteínas. Os programas de exercício físico regular podem e devem exercer importante efeito preventivo a este nível" (BARATA,1997,39).

Numa extensa revisão da literatura efectuada por Lee e Paffenbarger (1996), foi pela primeira vez admitida a probabilidade de uma relação causal entre a actividade física, o exercício, a aptidão física e a mortalidade. Adicionalmente, foi também considerado que o principal benefício de uma vida activa está associado à redução da morte prematura e não ao aumento da longevidade. "Embora não esteja completamente descrito o mecanismo responsável por este efeito positivo da actividade física ou do exercício moderado na aptidão física, na morbilidade e na mortalidade, esta probabilidade causal é baseada na plausibilidade biológica decorrente de estudos experimentais, no Homem e noutros modelos animais, que observaram associações entre o exercício e alterações fisiológicas benéficas para o sistema cardiovascular" (SARDINHA,1999,87).

II.1.4. A Alimentação

"Nos países industrializados, os hábitos alimentares evoluíram bastante devido a diversos factores como: o modo de vida, as técnicas agro-alimentares, a publicidade e outros" (RÉMESY,1996,118). Segundo Osório (1999), as causas de mudança na nossa alimentação têm a ver com os seguintes factores:

- **Económico**, com o aumento do poder de compra, especialmente após 1990;
- **Expansão das grandes superfícies**, com grande variedade de produtos mesmo fora da sua época;
- **Modernização dos circuitos de distribuição**, com diminuição dos tempos de transporte;
- **Oferta de novos produtos**, como sejam os pré-cozinhados, congelados e outros;



- **Novas formas de consumir**, com o desenvolvimento do *fast food*, onde a comida no prato tem um tamanho mais pequeno, mas possui um valor calórico superior;
- **Causas individuais**, como a democratização dos hábitos, em que comer fora de casa deixou de ser excepção, passando a ser quase uma rotina.

Como existe uma dependência entre a alimentação e a saúde, são visíveis alguns dos males que enfermam a nossa sociedade, com reflexo em todas as actividades de índole física.

Um dos objectivos da nossa sociedade (dita evoluída) é a "construção" de um homem forte e saudável, física e psiquicamente. Para que se possa atingir tal desiderato é necessária uma alimentação correcta e racional.

Somos levados a considerar, que o nosso país tem maus hábitos alimentares, com reflexos directos na população militar, visto esta ser recrutada da sociedade civil, verificando-se "... que actualmente entre nós, há mais causas de morte provocadas por uma alimentação excessiva, do que pela fome" (MASSADA,1978,72).

“O homem alimenta-se daquilo de que é constituído, proteínas, hidratos de carbono, gorduras, água, minerais e vitaminas, devendo fazê-lo de forma equilibrada, dado que o organismo humano não suporta lucros ou perdas, para viver salutarmente“ (COSTA,1978,11). “Uma alimentação quotidiana equilibrada é um dos fundamentos da saúde, e é a necessária para responder às exigências de uma actividade física e intelectual” (STAINBACK,1997,51) (ver Apêndice D).

II.1.5. O Tabaco e o Álcool

O tabaco e o álcool são porventura, dois dos maiores inimigos de uma vida saudável. Nos últimos anos, o consumo de tabaco e de álcool têm sido associados a um vasto leque de doenças, tendo como consequência imediata a perda de muitos dias de trabalho. Estes aumentam o risco de cancro e de doenças cardíacas (cardiopatias).

Tanto o álcool como a nicotina são drogas que causam habituação; as pessoas que começam a fumar ou a beber sistematicamente sentem-se muitas vezes, passados alguns anos, incapazes de renunciar a esses hábitos. Daí a importância da prática de actividade física regular, como meio disciplinador, diminuindo o "stress" e "obrigando" o organismo a um maior consumo de oxigénio, reduzindo as necessidades de álcool e de nicotina.

“Os riscos associados ao consumo de tabaco levam ao falecimento de uma pessoa em cada sete. Mas, se tivermos apenas em consideração a questão das doenças cardiovasculares, atingimos valores deveras preocupantes, com cerca de 25% das mortes devidas a doenças com origens no tabaco” (CONTRAMESTRE,2002,7-1).



Relativamente aos malefícios do tabaco, os efeitos nefastos no organismo são devidos principalmente, a três constituintes do fumo: a nicotina, o monóxido de carbono e o alcatrão. A nicotina é um tranquilizante que provoca habituação e é precisamente a falta dela que causa os sintomas de carência física e psicológica, que podem sobrevir quando um fumador inveterado deixa subitamente de fumar. A presença de monóxido de carbono no sangue reduz a quantidade de oxigénio fornecida aos tecidos, podendo contribuir para o avanço da aterosclerose. O alcatrão do tabaco não só provoca irritação crónica das vias respiratórias, como ainda contém carcinogénico, sendo bem conhecida a relação entre tabagismo e cancro do pulmão. "Cerca de 90% das mortes causadas por cancro do pulmão podem ser atribuídas aos efeitos do tabaco" (DIGEST,1997,22). No entanto, o cancro do pulmão é apenas um dos tumores malignos que podem ser causados ou agravados pelo tabagismo. Muitas pessoas não se dão conta de que o hábito de fumar contribui igualmente, de forma muito significativa, para numerosas outras doenças e afecções. O efeito irritante do fumo faz com que ocorra nas vias respiratórias um excesso de produção e retenção de muco (da expectoração), o que conduz à clássica "tosse, ou catarro do fumador". O fumo do tabaco leva também a que os alvéolos pulmonares percam elasticidade e acabem por se romper. Esta condição fá-los perder a sua função e culmina, em última análise, no enfisema pulmonar.

Para além dos fumadores incorrerem num risco acrescido de morte prematura devido a doença coronária, verificou-se que são mais propensos a angina de peito e a enfarte do miocárdio, que muitas vezes não produz sintomas prévios. Os fumadores têm ainda riscos acrescidos de sofrerem de doenças das artérias (vasculopatias), bem como da ocorrência de acidentes vasculares cerebrais e também correm maior risco de contraírem úlceras gástricas e duodenais. Se substituir o hábito de fumar por um pouco de exercício físico, reduzem-se de imediato as probabilidades de contrair doenças relacionadas com o tabagismo. Quantos mais anos passarem sem que se volte a fumar, menor é o risco que se corre, "passados mais de 16 anos sem fumar, considera-se que se passou a estar numa situação equivalente à dos não-fumadores" (DIGEST,1997,22).

Relativamente aos malefícios e perigos decorrentes do alcoolismo, os mesmos não ameaçam apenas os alcoólicos na rigorosa acepção do termo. Muitos indivíduos que bebem regular, ou imoderadamente, correm igualmente o risco de contraírem doenças cuja etiologia se radica no álcool. As doenças hepáticas são comuns entre os bebedores imoderados, que registam uma elevada incidência de fígado gordo, hepatite de origem alcoólica, cirrose e cancro do fígado. Existe igualmente um risco acrescido de doenças cardiovasculares, como a hipertensão arterial (pressão arterial elevada), a doença coronária e o acidente vascular cerebral. Muitos alcoólicos sofrem também de distúrbios do tubo digestivo, em parte devido



ao constante efeito irritante do álcool. Igualmente, são muito mais atreitos à gastrite, pancreatite, úlcera péptica e cancro da boca, língua, faringe, laringe, esófago e estômago. Por outro lado, as pessoas que ingerem álcool excessivamente tendem a seguir uma alimentação desequilibrada, que pode levá-las a sofrer de carências nutricionais. "A longo prazo, o alcoolismo conduz a uma diminuição da função cerebral, com redução das capacidades intelectuais e motoras" (DIGEST,1997,23).

“Em Portugal, o número de alcoólicos situa-se geralmente entre os 500.000 a 1.000.000, não havendo, no entanto, estatísticas que permitam garantir um número com segurança” (DIGEST,1997,23). O álcool é indissociável de uma ampla gama de problemas sociais, uma vez que representa um factor importante no absentismo e nos acidentes de trabalho (entre outros). Assim, para o bem-estar próprio e dos outros, é aconselhável mantermo-nos dentro de limites seguros de consumo de álcool. Para isso, devemos praticar com regularidade exercício físico, porque o mesmo melhora os níveis de tonicidade e flexibilidade musculares, gerando uma sensação de bem-estar.

II.2. A Actividade Física no Combate ao Stress

II.2.1. O Stress

O stress é o resultado do facto do homem ter criado uma civilização, que ele próprio não consegue suportar mais, fruto de um desajuste no mecanismo de adaptação às mudanças impostas pela sociedade contemporânea.

Pelas suas consequências desastrosas, trata-se de um sério problema social e económico, sendo uma preocupação para a saúde pública, pois afecta as pessoas ainda jovens e em idade produtiva que, geralmente, ocupam cargos de responsabilidade.

Como o stress não atinge somente o cidadão comum, mas também o profissional militar, é importante que todos reconheçam a sua existência e se desenvolvam programas de treino e gestão, orientados para o militar e para a Instituição como um todo, resultando em benefício máximo e produzindo uma combinação sinérgica desses dois elementos abordados.

Como refere Fontana (1994), não é fácil encontrar uma definição de stress aceite pela generalidade dos autores. A palavra de origem anglo-saxónica “stress”, foi pela primeira vez utilizada na fisiologia, pelo professor Hans Selye (fisiologista canadiano), definindo-a como “uma resposta não específica do organismo a qualquer estímulo” (SELYE,1965,12).

Para o Dr. Martins (1999), o stress é qualquer força dolorosa ou adversa para o indivíduo, que induz angústia ou reacção emocional e física. Segundo o mesmo autor, existem dois tipos de stress: por um lado, o stress relacionado com aspectos psicológicos (a ansiedade, a depressão, o desapontamento e a frustração, provenientes de factores ambientais sentidos



como realmente adversos) e, por outro, o stress fisiológico que actua directamente sobre o organismo, sem ter uma mediação psíquica evidente, e que pode estar relacionado com ambientes térmicos, com o calor, com o frio, com o ruído e, também, com as vibrações.

O stress fisiológico é uma adaptação normal, quando a resposta é patológica, num indivíduo mal adaptado, regista-se uma disfunção que leva a distúrbios transitórios ou a doenças graves, agravando as já existentes e podendo desencadear aquelas para as quais a pessoa é geneticamente predisposta (KIRSTA, 1987).

O stress não é um fenómeno novo, nem está limitado à moderna sociedade ocidental. Ele está presente em todas as sociedades, não importando quão primitivas elas sejam. Sempre que um homem interage com outras pessoas, ou com o seu meio ambiente, cria-se uma certa quantidade de stress.

O stress, na verdade, é tão antigo quanto a história da humanidade. Ao confrontar-se com uma situação de perigo de vida, o nosso ancestral, homem das cavernas, reagia instantaneamente e para sobreviver tinha de responder lutando contra o perigo ou fugindo dele. Uma parte complexa do seu cérebro, o sistema nervoso autónomo, preparou-o para uma resposta física instantânea, libertando hormonas do stress na corrente sanguínea, aumentando a frequência cardíaca e a pressão arterial, acelerando a frequência respiratória, aumentando a força muscular e fornecendo um rápido suplemento de energia, preparando assim o organismo para a acção. Uma vez passado o perigo, o homem das cavernas voltava ao seu normal (POSEN, 1995).

Contudo, um certo nível de stress é essencial para a saúde e para o desempenho. É primordial o estímulo que o stress proporciona, pois fisiologicamente, a ausência total de stress é o equivalente à morte. Nesse aspecto, deve-se compreender que o tédio e a ausência de estímulo, induzidos pela falta de stress, também podem ser deletério à saúde e ao desempenho. Ambos melhoram com o aumento, não exagerado, do stress mas não indefinidamente, pois uma vez ultrapassado o pico da curva de stress, a saúde e o desempenho declinam vertiginosamente. Os níveis adequados de stress⁹ são definidos como os pontos máximos, onde o stress aumenta e a saúde e o desempenho do indivíduo também, sendo essa a fase positiva do stress. A “angústia” começa quando o stress continua a aumentar, mas a saúde e o desempenho declinam e isto corresponde à fase negativa do stress (SELYE, 1965).

O funcionamento na faixa positiva do stress resulta em vitalidade, entusiasmo, optimismo, perspectiva positiva, resistência às doenças, vigor físico, agilidade mental, boas relações pessoais, alta produtividade e criatividade. Na faixa negativa do stress, fica-se propenso à

⁹ Denominados eustress pelo Dr. Selye.



fadiga, irritabilidade, falta de concentração, depressão, pessimismo, doenças, acidentes, incomunicabilidade, baixa produtividade e criatividade (COMBY, 2002).

O nível de stress numa empresa não é mais nem menos do que a soma dos níveis de stress individuais dos seus funcionários. O entusiasmo, a alta produtividade e criatividade, o baixo nível de absentismo e de demissões, são características das empresas dinâmicas que funcionam dentro da faixa positiva da curva do stress. Quando os níveis de stress se tornam muito elevados, as empresas tendem a operar na faixa negativa do stress, com toda a sua carga de consequências, como os erros de julgamento, a baixa produtividade e criatividade, a comunicação deficiente, a falta de espírito de equipa, o relacionamento interpessoal tenso e o elevado nível de demissões e de absentismo (ONCIUL, 1996).

II.2.2. O Stress Militar

A carreira militar, face às suas peculiaridades, pode transformar-se numa grande fonte de stress, considerando factores como o afastamento da família e de outros entes queridos, serem causas de ruptura de uma situação de convivência, protecção, conforto e carinho, vivida durante anos. A distância, por seu lado, não permite um apoio efectivo em determinadas situações, como nas doenças, acidentes e mortes, criando-se a sensação de angústia e depressão.

A adaptação à vida militar e à disciplina da profissão, pressupõe que o militar deva estar inserido num grupo social baseado em regras de conduta rígidas, impostas através de regulamentos, exigindo uma dedicação integral e independente de qualquer outro compromisso.

O militar acaba por viver numa colectividade sem opção de se isolar em grupos menores. Isso obriga-o a manter um bom relacionamento com seus superiores, camaradas e subordinados, independentemente da sua vontade, e exige a predisposição para o cumprimento das ordens recebidas, onde se verifica a responsabilidade para com o material, pessoal e para com a execução das missões.

A profissão militar é, fundamentalmente, voltada para o combate e exige dos seus profissionais a preparação física ajustada às actividades exercidas. Muitas vezes, a manutenção de elevados padrões é difícil devido aos seguintes factores:

- Necessidade de se adaptar a novas funções e mudanças dos regulamentos;
- Incertezas quanto às promoções e transferências;
- Dificuldade em manter a família com reduzidos soldos;
- Relacionamento com os superiores e os subordinados;
- Necessidade de se adaptar e actuar rapidamente a novas missões ou tarefas;



- Receio de não estar apto para o cumprimento de missões que lhe possam vir a ser cometidas.

Todos os factores acima relacionados são geradores de stress e actuam nos militares, ao longo da sua carreira profissional, afectando, de maneira individual, o rendimento dos mesmos e, de maneira colectiva, a operacionalidade da Instituição.

Qualquer que seja a natureza de uma guerra e o tipo de armamento nela empregue, o combate é uma tarefa para os militares. A sua perícia e habilidade podem determinar o resultado do conflito. Mas as condições em que operam, causadoras de stress, tornam o seu desempenho extremamente vulnerável. A execução das actividades mais simples, como carregar uma arma, revelam-se de difícil e complexa execução, para um militar que não dorme há 36 horas e que está sempre exposto ao risco iminente de ser morto.

No entanto, seja qual for o preparo, ele é sempre incompleto diante das condições reais de combate. Clausewitz (1780-1831), General e teórico militar Prussiano, descreveu o “front” com uma síntese de perigo, esforço físico, incerteza e sorte. O resultado da combinação desses quatro factores é o enfraquecimento, cujo efeito cumulativo leva à acentuada deterioração do desempenho do soldado, do pelotão e até mesmo de escalões superiores.

II.2.3. A Actividade Física

A reacção ao stress prepara o corpo para a acção física. Os sistemas nervosos e hormonais preparam o corpo para a reacção de luta ou fuga que, por definição foram destinados a dar origem à acção física. Consequentemente, a forma mais eficaz para neutralizar a reacção ao stress é através da actividade física.

O papel da actividade física no controle do stress intervém em três níveis, a saber:

- **Tratamento.** A actividade física queima os subprodutos da reacção ao stress que, de outra forma, poderiam ser prejudiciais. As substâncias não utilizadas, como açúcares e gorduras, contribuem para os processos degenerativos, como as doenças cardiovasculares ou úlceras. Se não forem utilizados para a actividade física, para a qual foram destinados, os produtos da reacção ao stress, como a noradrenalina, tornam-nos muito vulneráveis às emoções nocivas, como o medo e a raiva;
- **Prevenção.** Como já vimos anteriormente, o sistema respiratório e o coração reagem ao exercício de forma positiva, tornando-se mais fortes e mais eficientes. Todos os sistemas corporais reagem à actividade física de forma similar, fortalecendo a habilidade para enfrentar, com eficácia, as exigências adicionais que surjam. O exercício físico, como medida profilática contra o stress, requer um padrão regular de exercícios. Um período



curto, como trinta minutos, três vezes por semana, demonstrou ter efeitos benéficos significativos;

- **Aumento do bem-estar.** O exercício físico também oferece benefícios psicológicos, porque unifica a mente e o corpo através de uma forma natural de expressão. Ele proporciona uma boa válvula de escape para a agressividade e depressão. Além disso, constitui uma distração sadia para compensar as preocupações do dia-a-dia. Com tudo isto resulta uma sensação de bem-estar e tranquilidade que duram muito mais do que o período do exercício, acentuando os sentimentos positivos em relação à própria pessoa e ao seu meio ambiente. Os problemas do stress são, frequentemente, o resultado da ausência de equilíbrio entre a actividade física e a mental, devido ao sedentarismo, combinado com níveis elevados de stress acumulado.

II.3. Síntese Conclusiva

Após um acidente ou uma doença grave podemos observar três efeitos nos sujeitos totalmente imobilizados: o esqueleto está descalcificado (o cálcio, que dá ao osso a dureza e a solidez diminui, e este fica mais frágil); os músculos apresentam uma diminuição de volume significativa, que é acompanhada por uma redução da força muscular; as articulações perdem a liberdade de movimento, sendo a sua amplitude de movimentos reduzida (CMO, 1992).

Hoje, está bem documentado que o exercício físico permite melhorar a qualidade de vida dos indivíduos de várias formas. No que diz respeito aos **benefícios físicos**, refira-se:

- O aumento da reserva de esteróides com o seu efeito protector na adaptação ao stress;
- O alívio da tensão muscular;
- A redução da dor e estados alterados de consciência percebidos como "estar bem fisicamente, ou estar em forma", relacionados com uma maior produção de neurotransmissores e uma maior libertação de endorfinas (estes factores estão também relacionados com o efeito benéfico que o exercício tem sobre as perturbações do humor/depressão) (CDC, 1996).

No que diz respeito aos **benefícios psicológicos**, salienta-se:

- Uma percepção de "sentir-se bem";
- Uma maior percepção de eficácia e controlo pessoal;
- Um período de actividade que possibilita um tempo de afastamento e de distração face aos problemas do quotidiano;
- Um reforço social (reconhecimento ou incentivo dos outros, companhia para as actividades e ocupação de tempos livres em grupo).



Brito (1997) conclui que, o exercício moderado reduz a ansiedade, tem efeitos benéficos sobre as perturbações do humor (depressões), reduz os níveis de stress e provoca melhorias emocionais.

Alguns aspectos da aptidão física podem ser desenvolvidos através da prática desportiva, mas as actividades usualmente recomendadas são marchar, correr, nadar, pedalar e praticar ginástica aeróbica. Nesta tendência, não ocorre o fenómeno cumulativo (retenção), sendo necessária a prática regular de actividades físicas para a manutenção dos níveis desejados. A tendência da aptidão física relacionada à saúde tem sido apontada como uma das maiores inovações recentemente incluídas nos programas de EF (JUNIOR, 1992).

Sob a tónica da importância da EF, apresentámos neste capítulo: o corpo humano como uma "máquina" que necessita de actividade para se manter operacional, pois só assim funciona de forma eficiente; estabelecemos uma relação entre a EF e a Medicina e apresentámos os efeitos benéficos da actividade física; falámos da importância de uma boa alimentação e dos malefícios do tabagismo e alcoolismo, referenciando a actividade física regular, como o agente principal de "combate" a estes males. Como denominador comum nesta abordagem, "salta" à evidência que a actividade física regular concorre para:

- Melhorar a qualidade de vida;
- Contribuir para a saúde;
- Diminuir a mortalidade e a morbilidade;
- Constituir uma importante arma de combate ao alcoolismo e ao tabagismo.

Por fim, mostrou-se como a actividade física é de extrema importância para neutralizar a reacção ao stress visto que, na sua essência, é a única que actua decisivamente nos três níveis de abordagem terapêutica para o controle efectivo do stress.

Como corolário deste capítulo podemos afirmar, que “a personalidade se expressa através do corpo, tanto quanto através da mente. A maior parte dos estudos tem privilegiado o homem “mente”, negligenciando o homem “corpo”. Isso é, sem dúvida, um erro, pois somos uma unidade indissolúvel e bipolar” (VIDAL,1997,149).

Para quem se importa com a saúde e tenha ficado sensibilizado com este assunto, como complemento a este trabalho, apresentamos no Apêndice E os *Dez Mandamentos do Desporto*.



Capítulo III

“Todos nós somos atletas. A diferença é que uns treinam e outros não.”

Dr. George Shechan (escritor e filósofo)

III. EXECUÇÃO PRÁTICA DA EFM

III.1. Generalidades

Ao abordarmos a gestão da EFM, no seio do Exército, e após a revisão bibliográfica efectuada, optámos por fazer um levantamento da situação desportiva, com base no modelo desenvolvido pelo Professor Doutor Gustavo Pires¹⁰ (PIRES, 1993), aplicado a diversos subsistemas do desporto, desde clubes, a federações, passando por escolas e autarquias.

De uma maneira simplista, podemos dizer que a situação desportiva constitui o elemento de partida para o levantamento das práticas desportivas de uma organização num determinado momento. Após efectuado esse levantamento, deverá ser possível implementar um conjunto de políticas e decisões, que permitam alterar o planeamento, a organização, a direcção e o controlo, melhorando dessa forma a gestão da EF.

Devido às características da Instituição Militar decidimos reajustar os factores do modelo anterior, da seguinte forma:

- Factor Físico – localização das U/E/O;
- Factor Político – acção dos Comandantes na área da EFM;
- Factor Económico – compensações financeiras relacionadas com a EF;
- Factor Social – benefícios para a saúde e controlo médico fisiológico;
- Factor Cultural – importância da EF e os hábitos desportivos dos militares;
- Factor Humano – práticas desportivas, PAF e o emprego dos militares com qualificações ligadas à EF;
- Factor Orgânico – formação de especialistas em EF;
- Factor Material – infra-estruturas e equipamentos;
- Factor Normativo – legislação, directivas, regulamentos e orientações;
- Factor Actividades – campeonatos desportivos e acidentes resultantes da prática de EF.

III.1.1. Metodologia de Recolha e Análise dos Dados

A recolha de dados necessária à análise dos factores atrás referidos foi efectuada com recurso a dois instrumentos, o questionário e a entrevista (ver Apêndice F e G).

O questionário, contendo questões abertas e fechadas, foi elaborado tendo em conta o modelo adaptado, as hipóteses orientadoras do estudo e a nossa percepção pessoal sobre o

¹⁰ Professor Associado da Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana.



assunto. Por limitações de tempo e logísticas (transporte e custos), recorremos ao método de amostragem por conveniência, tendo-se aplicado o questionário inicialmente ao CPOS e CSCD e posteriormente a algumas das U/E/O do GML.

Para complementar os dados obtidos dos questionários, efectuámos entrevistas estruturadas a algumas das entidades responsáveis pela EF no Exército, designadamente ao Tenente-General Comandante da Instrução (TGen CmdtInstr), Coronel Comandante do CMEFD e ao TCor Chefe da Repartição de EF do Comando da Instrução (Ch REF).

III.1.2. Amostra

A amostra foi composta por Oficiais e Sargentos do QP do Exército Português, na situação de activo, em diversos postos, conforme é apresentado na tabela 1.

Posto	Unidade									Total
	IAEM	RA1	RL2	CmdLog	RE1	BISM	CPAE	EPI	EPC	
NR ¹	0	6	0	0	1	0	0	2	1	10
Cor	12 ²	0	0	2	0	0	0	0	0	14
TCor	0	1	0	2	0	0	1	1	1	6
Maj	47	1	4	3	1	1	3	1	1	62
Cap	107 ³	7	1	0	0	3	0	6	6	130
Ten	0	3	1	0	0	0	0	2	6	12
Alf	0	1	1	0	1	0	0	2	3	8
SMor	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
SCh	0	1	2	1	1	0	0	1	1	7
SAj	0	5	3	3	0	7	0	4	6	28
1Sar	0	20	8	0	2	3	0	12	10	55
2Sar	0	1	0	0	1	0	0	2	6	10
Total	166	46	20	11	7	14	4	33	42	343

Notas: ¹ Não respondeu ² Coronéis a frequentarem o CSCD ³ Capitães a frequentarem o CPOS (oriundos da AM e dos Serviços Técnicos)

Tabela 1 – Amostra

Esta amostra faz parte de um universo¹¹ de 2.537 Oficiais e 4.420 Sargentos do QP, no activo, representando face às existências: Cor 5.8%, TCor 1.1%, Maj 9.7%, Cap 17.4%, Ten 4.1%, Alf 11.4%, SMor 0.7%, SCh 1.9%, SAj 2%, 1Sar 2.5%, 2Sar 4.3%, perfazendo um total, respectivamente, de 9.7% e 5.5% do total de Oficiais e Sargentos. As características da amostra poderão ser consultadas no Apêndice H a este trabalho.

III.1.3. Instrumentação e Recolha de Dados

Foram elaborados dois tipos de questionários, um questionário A, com duas partes aplicado aos Capitães (107) a frequentar o CPOS, e um questionário B, com uma única parte aplicado a nove U/E/O do GML. As questões da primeira parte do questionário A, foram as mesmas que foram colocadas no questionário B.

A razão que nos levou à elaboração destes dois tipos de questionários relacionou-se com o facto, de considerarmos, que as informações recolhidas na segunda parte do questionário A,

¹¹ Dados obtidos da Direcção de Administração e Mobilização de Pessoal (DAMP) em 04SET03.



aplicado ao CPOS, serem considerados suficientes, não havendo necessidade de as realizar aos restantes inquiridos, tendo-se obtido informações de quarenta e oito U/E/O, designadamente: 1BIMec/BMI, 2BIMEC/BMI, AM, Área Militar de São Jacinto, BAdidos, BASvc/BMI, BCS/CMSM, BISM, ChAT, CmdInstr, CmdLog, CMEFD, COFT, CPAE, CTAT, DAMP, DGME, DSE, DSI, EMEI, EMGFA, EPA, EPAM, EPE, EPI, EPSM, EPT, Esq PE/RMN, ETAT, GAC/BMI, GALE, IGeoE, QG/RMN, QG/RMS, QG/ZMA, QG/ZMM, RA5, RC4, RC6, RE1, RE3, RG3, RI3, RI13, RI14, RI19, RL2 e RTm.

A primeira parte do questionário foi orientada, basicamente, para os factores Político, Social e Cultural, e a segunda, para os factores Económico, Normativo e Actividades. As entrevistas efectuadas serviram de complemento ao estudo, tendo por objectivo determinar a existência de políticas e orientações no âmbito da EFM (factores Político e Normativo). Outros elementos para a análise dos factores Físico, Humano, Orgânico e Material, foram obtidos através dos dados fornecidos pelo CmdInstr e pela DAMP.

III.1.4. Procedimento

O trabalho de campo desenvolveu-se durante os meses de Junho a Setembro de 2003, inicialmente com a aplicação dos questionários ao CPOS e ao CSCD e no final com a realização das entrevistas. A aplicação do questionário nas U/E/O, realizada na nossa ausência, implicou o uso de uma folha de rosto explicativa, no sentido de sensibilizar os inquiridos para o seu preenchimento, finalidade, importância e âmbito da sua utilização.

Após a recolha de todos os questionários utilizou-se o programa informático SPSS, para criar a base de dados e posterior tratamento estatístico automatizado das respostas.

III.1.5. Avaliação do Questionário

A avaliação do questionário versou sobre a estrutura factorial, através da análise das componentes principais e sobre a fidelidade, através do método de consistência de Alpha Cronbach (técnica que estima o coeficiente de fiabilidade interna, como valor médio). Sendo estes métodos, na nossa opinião, os mais indicados, tendo em conta o modelo preponderante das questões elaboradas e a natureza das variáveis.

A análise à estrutura factorial (ver Apêndice I) efectuada com o método exploratório revelou-nos 6 factores, e não os 7 factores por nós abordados. Devido a esta discrepância optámos por aplicar a análise factorial de confirmação. Os dados obtidos revelaram-nos que ao factor¹²:

- 1, estão associadas as questões 10, 11, 1 e 8, ou seja o factor cultural;

¹² Factores numéricos, que resultam da classificação feita pelo SPSS.



- 2, estão associadas as questões 15, 14, 12 e 2, podendo ser o factor político ou social;
- 3, estão associadas as questões 9, 7 e 17, e como tal podemos afirmar que este é o factor normativo;
- 4, 5, 6 e 7, estão associadas respectivamente as questões 4 e 3, 18 e 5, 13 e 19. Como são uma ou duas questões por factor, não podemos afirmar que existe uma ligação factorial, uma vez que no mínimo são precisas 3 questões por factor.

Esta análise, revelou-nos não existir uma dimensão correspondente, excepto no factor cultural, político e social. Este facto pode ser explicado pela associação que fizemos, entre as questões e os factores, não ter sido a que os inquiridos fizeram (cada inquirido viu de forma diferente a situação desportiva), pelo que este questionário a ser aplicado futuramente, necessita de uma reformulação, no sentido de uma convergência entre as questões e os factores.

No que respeita à análise da fidelidade do questionário (ver Apêndice I), e tendo em conta os resultados obtidos na análise factorial, procedemos à análise da consistência interna dos factores Cultural e Politico-Social. Os resultados revelaram bons valores de fidelidade (acima de 0.5), o que traduz a constância temporal na avaliação destes factores.

O facto de se utilizarem vários tipos de escalas de resposta, colocou problemas aos testes utilizados, visto que os mesmos analisam correlações do tipo *Pearson*, com variáveis métricas, tendo sido esta, no nosso entendimento, a principal justificação para os modestos resultados obtidos.

III.2. Factor Físico

Com o factor Físico pretende-se abranger o estudo das condições ambientais envolventes, nomeadamente a localização geográfica e o clima, constituindo-se como um elemento extradesportivo, ou seja, um conjunto de aspectos ou condições que influenciam directamente ou indirectamente, positiva ou negativamente, o desenvolvimento das práticas desportivas.

Analisando este factor, verificou-se que o mesmo seria mais interessante se fosse observada uma organização de menor dimensão, por exemplo, uma U/E/O. Pois, ao analisar o Exército como um todo, com uma implantação de Unidades dispersa por todo o Território Nacional, desde Chaves até Beja¹³, passando pelos arquipélagos da Madeira e dos Açores, chegamos à conclusão que as U/E/O, devido à sua localização específica, poderão facilitar as práticas desportivas (por exemplo o montanhismo, a natação, a corrida e orientação, etc.) enquanto que existem outras, onde essas práticas são dificultadas, como por exemplo no RI3, em Beja, devido às altas temperaturas durante os meses de Verão.

¹³ Considerou-se só as unidades tipo Regimento.



Em resumo, as políticas a desenvolver devem ter em conta a construção/adaptação das infra-estruturas às condições climáticas e às características da região (cobertas ou descobertas, com ou sem luz artificial, etc.), devendo ser incentivada a prática das modalidades que melhor se adaptem ao lugar onde está localizada a U/E/O.

III.3. Factor Político

A acção de comando desenvolvida nos diversos escalões, assume grande importância para o desenvolvimento da prática de EF. No nosso questionário (ver Apêndice J), as questões 14 e 15 foram elaboradas no sentido de auscultar a opinião dos militares sobre o assunto (gráficos 1 e 2). Assim, aplicando o teste de independência do qui-quadrado de *Pearson* a estas duas perguntas (tabela 2), verificou-se uma perfeita concordância entre as respostas, ou seja, quem respondeu que a EFM deve ser uma das principais preocupações do Cmdt, também respondeu que o Cmdt deve, obrigatoriamente, praticar exercício físico, correspondendo a 66% do total da amostra.

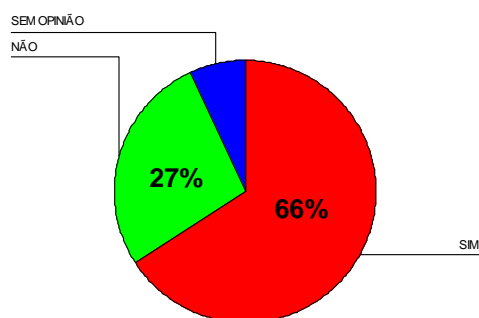


Gráfico 1 – A EFM, preocupação do Cmdt

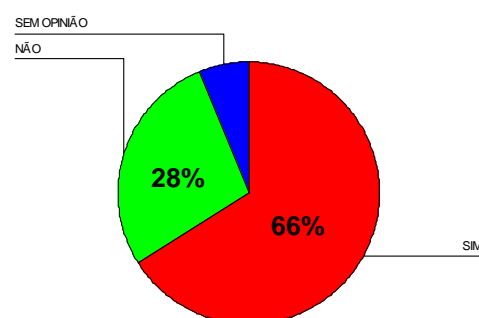


Gráfico 2 – O Cmdt deve obrigatoriamente praticar EF

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	85.576(a)	4	.000
Likelihood Ratio	57.203	4	.000
Linear-by-Linear Association	45.765	1	.000
N of Valid Cases	343		

a. 1 cells (11.1%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.47.

Tabela 2 – Teste qui-quadrado às questões 14 e 15

É curioso, que em relação à questão 19 (razões para não realizar exercício físico), quem respondeu outras razões (10,5% do total), 37,5% dos inquiridos apontam a postura dos Comandantes como uma das razões para não praticarem exercício físico. No que respeita à questão 20 (formas para aumentar/melhorar a prática exercício físico), 16,8% dos inquiridos referem que uma das medidas para aumentar a prática de exercício físico, passa pelo exemplo que os superiores devem dar, tendo até um dos inquiridos proferido a curiosa expressão “se o Comandante corre, todo o Regimento corre”. Esta postura dos Comandantes poderá, segundo os entrevistados, levar à diminuição da prática de EF, nas U/E/O que comandam, uma vez



que, quem não pratica EF, normalmente desincentiva a sua prática, daí que, como refere o TGen CmdtInstr, é preciso uma acção de comando mais eficiente e eficaz por parte dos Cmdts das U/E/O, de modo a incentivar e a aumentar a prática da EF no Exército.

III.4. Factor Económico

A programação, aquisição e fornecimento dos materiais e infra-estruturas, necessários à execução da EFM, é da responsabilidade do escalão superior, nomeadamente do Estado-Maior do Exército, Comando da Instrução e Comando da Logística. No entanto, estes aspectos não serão abordados no nosso estudo, tendo o mesmo sido vocacionado para as receitas que as U/E/O possam obter da EF, designadamente das infra-estruturas afectas à EF, e qual a aplicação que fazem dessas verbas.

Neste sentido, foram elaboradas duas questões, no questionário dirigido ao CPOS, para analisar se, efectivamente, a EF produz algumas verbas e se as mesmas são aplicadas na EF (questões 25 e 26). Das 48 U/E/O, correspondentes à colocação dos Capitães a frequentar o CPOS, verificaram-se os seguintes resultados:

- Oito U/E/O (16,7%) não possuem infra-estruturas para a prática de EF (gráfico 3);
- Das 40 U/E/O que têm infra-estruturas só 11 (27,5%) é que realizam receitas provenientes da EFM, por exemplo o aluguer de infra-estruturas (gráfico 4);

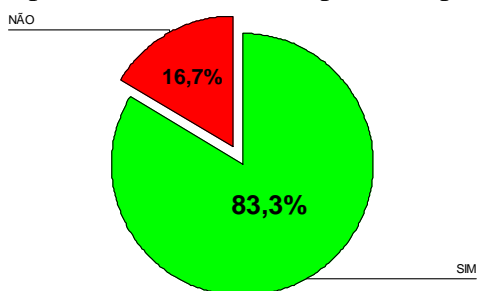


Gráfico 3 – Infra-estruturas Desportivas

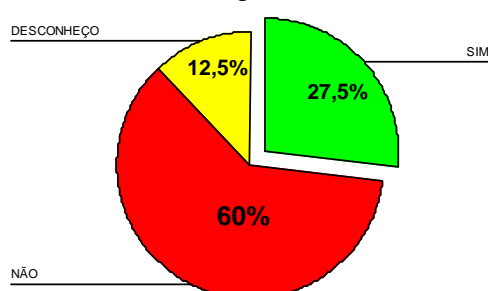


Gráfico 4 – Realização de receitas

- Em 36,4% das U/E/O, as verbas provenientes da EFM são empregues no melhoramento das infra-estruturas desportivas, na aquisição de material ou algo relacionado com a EFM. No entanto, existe a mesma percentagem de inquiridos que respondeu que desconhecia o emprego dessas verbas, e 27,3% que responderam que as receitas não eram empregues na EFM.

Neste factor, somos levados a concluir, com algumas reservas¹⁴, que grande parte das U/E/O tem infra-estruturas desportivas, onde os seus militares podem praticar exercício físico, e que segundo os dados colhidos nos questionários, as verbas obtidas pelas U/E/O, são

¹⁴ Visto que só foram analisadas as respostas dadas pelos capitães a frequentar o CPOS, não se obtendo a respectiva confirmação junto das U/E/O.

empregues na manutenção e melhoramento das suas infra-estruturas e equipamentos relacionados com a EFM.

III.5. Factor Social

Conforme referido no Capítulo II, o exercício físico permite melhorar a qualidade de vida, existindo os mais diversos estudos que comprovam o quanto a saúde pode beneficiar com a criação de hábitos desportivos.

Assim, quisemos saber a opinião dos militares sobre a ideia de que um indivíduo melhor preparado fisicamente responde com maior facilidade e eficácia a situações de combate (questão 12). Os resultados obtidos (gráfico 5) não nos surpreenderam, uma vez que 95,3% dos inquiridos responderam afirmativamente.

No que concerne ao controlo médico fisiológico (questão 7), aproximadamente 74% da amostra aproveita a realização das PAF, para fazer o referido controlo (gráfico 6).

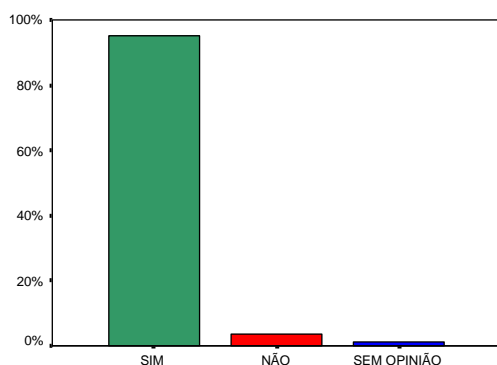


Gráfico 5 – Preparação Física/Combate

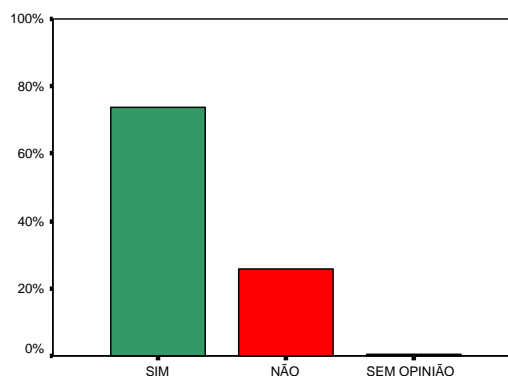


Gráfico 6 – Controlo Médico Fisiológico/PAF

É interessante verificar que quando fazemos o cruzamento destas duas questões (7 e 12), 241 inquiridos responderam positivamente às duas questões e só 2 responderam negativamente, respectivamente 70,3% e 0,06%. Por outro lado, ao aplicar-se o teste do qui-quadrado a estas questões, verificamos que existe um nível de significância de 0,01, ou seja, que a probabilidade de obter discrepâncias no total dos militares é no máximo de 1%.

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	13.213(a)	4	.010
Likelihood Ratio	4.479	4	.345
Linear-by-Linear Association	.072	1	.788
N of Valid Cases	343		

a. 6 cells (66.7%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .02.

Tabela 3 – Teste qui-quadrado às questões 7 e 12

Este facto foi para nós muito importante, uma vez que nos conduziu à questão “Será que com o desaparecimento da obrigatoriedade da realização das PAF, os militares continuarão a realizar o seu controlo médico fisiológico? e assim saberem o estado de saúde em que se encontram?”. Consideramos que só o futuro nos poderá dar resposta a esta questão, no



entanto, parece-nos mais provável que os militares deixem de realizar o controlo médico fisiológico, devido ao fim da obrigatoriedade das PAF.

III.6. Factor Cultural

A palavra *cultura*, significa um conjunto de costumes, que constituem a herança social de uma comunidade ou o conjunto das acções do meio, que asseguram a integração dos indivíduos numa colectividade. Neste contexto, começemos por analisar a questão relativa à importância que os militares atribuem à EFM (questão 1). A maior parte dos inquiridos, cerca de 59%, consideram a EFM fundamental, 40% necessária, 1% pouco importante e 0% desnecessária. Também as personalidades entrevistadas a consideraram fundamental, por ser a componente base, e principal, da capacidade de sobrevivência do combatente no campo de batalha. Contudo, estes resultados vieram contrariar a primeira hipótese por nós levantada.

No que respeita à ligação dos militares com a EF (ser ou ter sido federado ou ter algum curso ou estágio de EF), quase metade dos inquiridos (46,6%) respondeu afirmativamente a esta questão, o que poderá significar que os inquiridos tiveram ou têm uma ligação à sociedade civil, através do desporto. Este ponto de vista é confirmado na questão 5, onde 92,7% dos inquiridos julga que a EFM, é um meio de promover e divulgar a Instituição Militar, à sociedade civil.

Relativamente à prática de EF (questões 10 e 11), conclui-se que a maioria dos inquiridos pratica EF, duas a três vezes por semana, mas que, gostaria de praticar quatro ou mais vezes (gráficos 7 e 8).

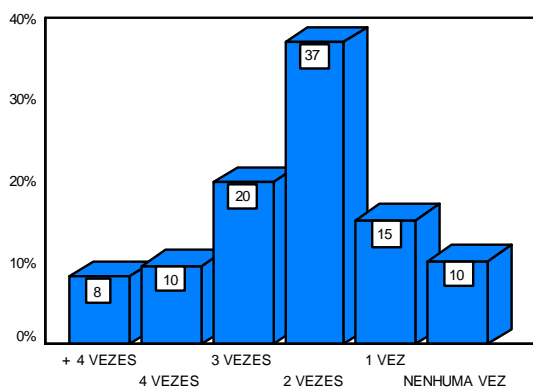


Gráfico 7 – Sessões/Semana (realizadas)

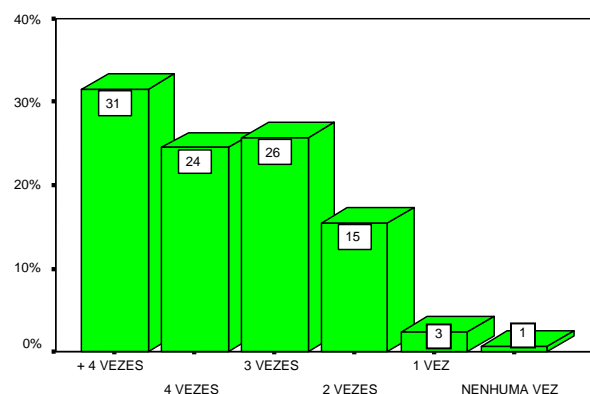


Gráfico 8 – Sessões/Semana (desejadas)

Face aos resultados obtidos, verificou-se que existe uma prática regular de exercício físico, o que contraria a segunda hipótese.

Ainda no que aos hábitos desportivos diz respeito (questão 18), apurou-se que 63,6% dos inquiridos julgam que a prática de exercício físico tem vindo a diminuir. As opiniões dos entrevistados sobre esta questão dividem-se: o TGen CmdtInstr referiu que a prática é menor mas a EFM, actualmente, é mais segura, mais racional e menos exigente; o Cmdt do CMEFD



é da opinião que é igual, só se praticando EF, aquando da formação, quando se dá instrução ou por gosto, esta última numa percentagem muito reduzida de militares; o Ch REF, considera que a prática de EFM é menor devido à diminuição da “tropa operacional”, à inexistência de inspecção e controlo e, principalmente, ao facto de ter deixado de ser uma prioridade do Exército (implicando a diminuição de recursos atribuídos à EFM).

A questão 19, assumiu para nós relevância visto ser com ela que pretendíamos saber quais as razões que essencialmente levam os militares a não praticar exercício físico. Os resultados (ignorando os inquiridos que não responderam) constam do gráfico 9.

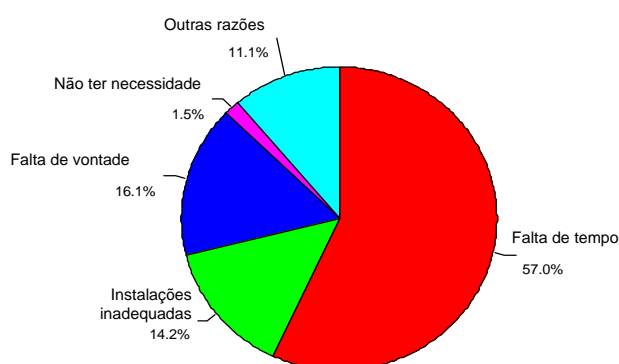


Gráfico 9 – Razões para não realizar exercício físico

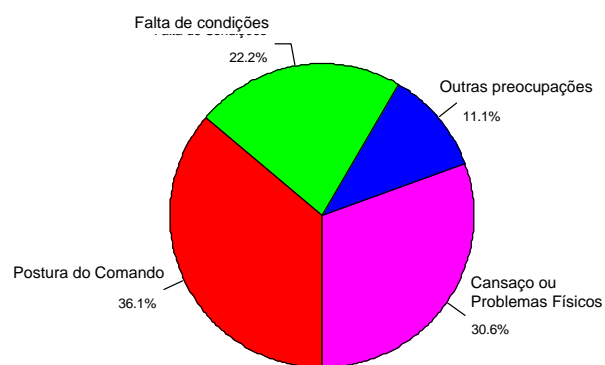


Gráfico 10 – Outras razões

Passando agora a analisar os 36 inquiridos que responderam outras razões (gráfico 10), verifica-se que a postura assumida pelos Comandantes, em relação à EF, é a razão mais significativa que leva os inquiridos a não realizar EF. Confirmando-se assim a hipótese, por nós levantada, de que a Instituição Militar não incentiva a prática de exercício físico, principalmente no que diz respeito aos Cmdts. Ainda nesta questão, são apontadas como falta de condições, a inexistência de infra-estruturas e materiais na U/E/O.

Finalmente, dentro deste factor questionou-se sobre o que se poderia fazer para aumentar a prática de exercício físico no Exército (questão 20), tendo os resultados apontado para:

- A **criação de condições** (24%), nomeadamente: incentivar o gosto pela EF, através da prática de desportos colectivos e de modalidades tipicamente militares; flexibilizar os horários de serviço, por forma aos militares poderem praticar EF, dentro das horas normais de serviço; aumentar o investimento na aquisição/melhoramento das infra-estruturas e equipamentos desportivos; sensibilizar os militares para os benefícios da EF, através de acções de formação e da difusão de publicações especializadas; estabelecer protocolos com entidades civis, com vista à utilização de infra-estruturas desportivas civis, por parte dos militares; conduzir as sessões de EF, por pessoal devidamente especializado; estabelecer programas de treino específico, conforme a condição física do militar; adequar os horários e garantir o transporte, aos militares que



prestam serviço em U/E/O sem infra-estruturas próprias para a EF; realizar intercâmbios desportivos entre as U/E/O e entidades civis;

- A **obrigatoriedade** (22,2%), recorrendo a um horário de prática obrigatória de EF;
- O **exemplo** dado pelos superiores (16,8%);
- A **mudança das mentalidades** (14,3%), para que a EF deixe de ser vista como uma actividade marginal;
- A **criação de novas modalidades/campeonatos desportivos** (9,3%). O desporto na sociedade civil tem evoluído com o aparecimento de novas modalidades (por vezes chamadas de “desportos radicais”). Estas, inclusive, poderiam começar a integrar algumas das modalidades a praticar pelos militares nos campeonatos militares;
- A **implementação de medidas de fiscalização das PAF** (4,3%), por forma a suprimir os “boatos” sobre notas fictícias, tornando-se esta avaliação credível.

Os entrevistados são da opinião que, para se incentivar a prática de EF é necessário: cumprir o que está determinado, assumir uma postura pedagógica (explicando as vantagens da EF) e não se entrar em competição (TGen CmdtInstr); dar o exemplo, esclarecer e tornar a EF um acto de serviço (Cmdt CMEFD); mudar a ideia que actualmente se tem da EF, dar o exemplo e divulgar as vantagens da EF (Ch REF).

III.7. Factor Humano

Na análise do Factor Humano, começamos por abordar as questões 2 e 16 do questionário, tendo-se apurado que 71,1% dos inquiridos consideram que a EFM deve ser obrigatória, e que 79,6% consideram que a EFM deve ser praticada dentro das horas normais de serviço. Assim, ao aplicarmos o teste do qui-quadrado para verificar a dependência destas duas questões, verificamos que as mesmas são dependentes, concluindo-se que a população total responderia da mesma forma com uma diferença máxima de 1%, face aos resultados obtidos nesta amostra, ou seja que a EFM deve ser obrigatória e praticada dentro das horas normais de serviço.

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	18.364(a)	4	.001
Likelihood Ratio	16.645	4	.002
Linear-by-Linear Association	9.528	1	.002
N of Valid Cases	343		

a. 4 cells (44.4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .38.

Tabela 4 – Teste qui-quadrado às questões 2 e 16

No que diz respeito às PAF, estas foram executadas, no 1º Semestre de 2003, por 68,7% dos militares do Exército¹⁵ (gráficos 11 e 12).

¹⁵ Dados obtidos no CmdtInstr em Junho de 2003.

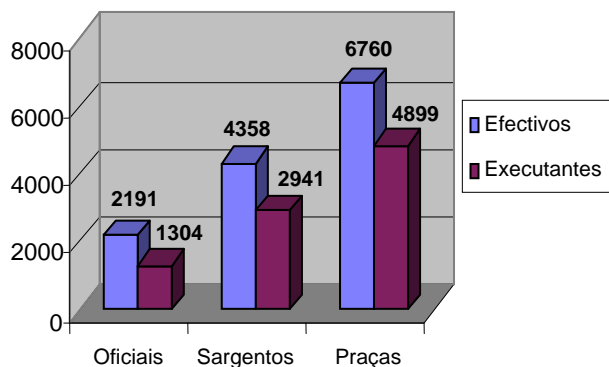


Gráfico 11 – Efectivos/Executantes

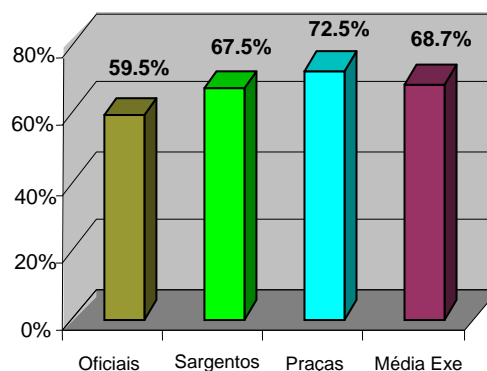


Gráfico 12 – Executantes

Ainda neste contexto podemos verificar, que a média das notas das PAF se situou nos 13,9 valores, estando a percentagem de notas positivas acima dos 90% (gráficos 13 e 14).

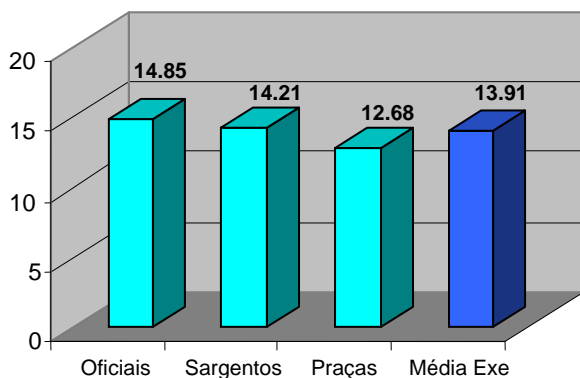


Gráfico 13 – Classificação PAF

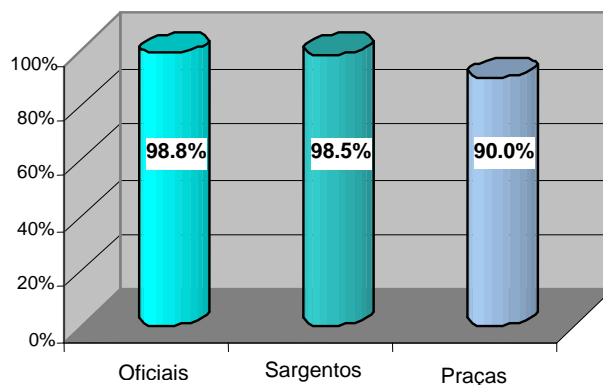


Gráfico 14 – Notas positivas

Por outro lado, se analisarmos o histórico relativo às PAF (gráficos 15 e 16), concluímos que, ao contrário do número de executantes, as médias tem subido. Podendo o decréscimo da percentagem de executantes, segundo a nossa opinião, ter a ver com a diminuição da prática de exercício, facto que já tínhamos concluído no ponto anterior (questão 18).

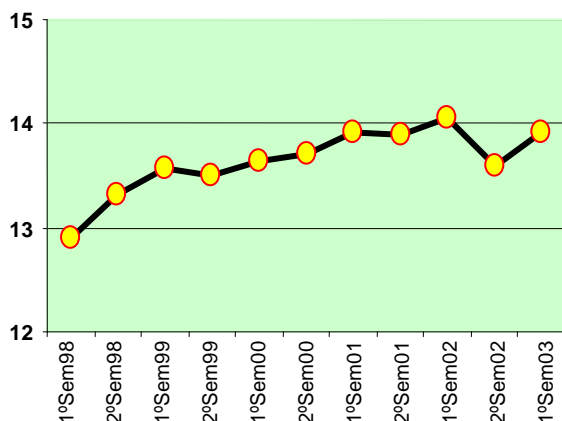


Gráfico 15 – Médias das PAF

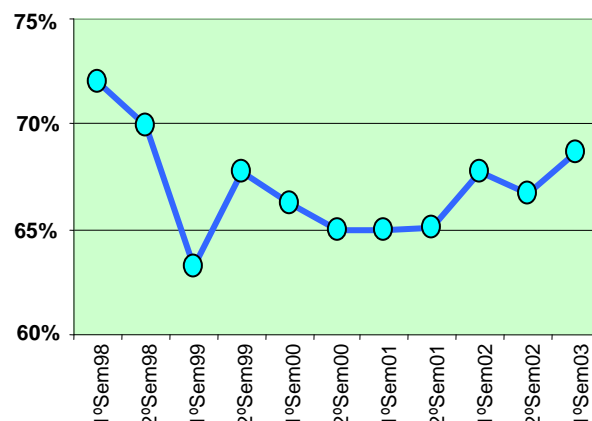


Gráfico 16 – Executantes das PAF

Ainda sobre este assunto, a análise dos questionários aplicados (questões 6 e 8) revelou que 79% da amostra realizou nos últimos 5 anos, uma média de duas PAF por ano. Os dados



obtidos conduziram-nos a uma variância¹⁶ de 0.314, o que nos indica que existe uma probabilidade de 95% dos valores variarem entre 1,7 e duas PAF por ano. No que respeita aos valores obtidos, 92% dos inquiridos encontram-se entre o Regular e o Muito Bom (+12,5 valores) enquanto 0,3% estão abaixo dos 10 valores (Insuficiente), o que confirma os dados fornecidos pelo CmdInstr.

Segundo os dados fornecidos pelo CmdInstr, desde 1990 até 2003 foram formados 25 mestres e 157 instrutores de EF. Ao analisarmos os dados resultantes da questão 27, das 48 U/E/O que constituem a amostra, concluímos que, em média (tabela 5):

- Não existe qualquer Oficial, Sargento ou Praça, em regime de exclusividade na EFM;
- Existe um Oficial e um Sargento, em acumulação de funções.

Assim, julgamos que face à percentagem da amostra (cerca de 38% do total das U/E/O), os efectivos empregues na EF são escassos, constituindo, aproximadamente, 10,8% em regime de exclusividade e 40,1% em acumulação de funções, do total dos militares formados. Quanto às Praças, apurou-se que só 23 desempenham tarefas no âmbito da EFM, quer em exclusividade, quer em acumulação de funções.

	Oficiais Exclusivid	SAR Exclusivid	Praças Exclusivid	OF Acum Funções	SAR Acum Funções	Praças Acum Func
N Valid	48	48	48	48	48	48
Missing	0	0	0	0	0	0
Median	0	0	0	1	1	0
Sum	6	11	9	33	30	14

Tabela 5 – Estatística - questão 27

Deste modo, e face a estes resultados, foi confirmada a hipótese por nós levantada de que os recursos humanos habilitados com cursos de EF, nem sempre são empregues da melhor forma, nomeadamente no âmbito das funções para as quais frequentaram os cursos.

III.8. Factor Orgânico

A formação dos Oficiais oriundos da AM, com o grau de licenciado e mestrado em EF, é considerada, pelo Ch REF, um veículo de actualização da EFM, estando actualmente a frequentar a licenciatura em EF, seis oficiais (um no 3º ano, um no 4º ano e quatro no 5º ano) e o Mestrado, um Major da AM (Maj Inf Contramestre).

Os últimos licenciados, existentes no Exército, terminaram os seus cursos sem dispêndio para a fazenda nacional no ano de 1982, tendo sido empregues no exercício de funções técnicas e de ensino ligadas a EFM.

¹⁶ Raiz quadrada do desvio padrão.

O processo de formação em curso tem sido possível devido à existência de um protocolo de cooperação entre o Exército e a FMH (ver Anexo A). No entanto, este, foi suspenso pelo Exército em 2001, não nos tendo sido possível apurar a razão desta decisão.

Sobre este factor, é nosso entendimento que o Exército não procedeu de forma correcta, ao suspender o protocolo com a FMH, uma vez que a formação de licenciados e mestrados em EF, constitui a única forma de actualizar e melhorar a EFM. Além disso, estes militares “alimentam” os Estabelecimentos Militares de Ensino, os Estabelecimentos de Ensino Militar, CmdInstr e CEFDM, onde muitas das vezes são contratados licenciados civis, devido à falta de militares qualificados. O caso dos doutoramentos e mestrados assume especial relevância para a AM, onde os docentes devem possuir estes graus de formação, para que o seu ensino seja acreditado de nível universitário.

III.9. Factor Material

Nos questionários aplicados, foi considerada a questão 28, com a intenção de se fazer o levantamento das infra-estruturas de EFM existentes no Exército. No entanto, posteriormente, obtivemos esses dados do CmdInstr, pelo que se colocou de parte a análise desta questão no questionário. As infra-estruturas que existem no Exército são as que constam da tabela 6.

Designação	CMSM	GML	RMN	RMS	ZMA	ZMM	CTAT	TOTAL
Caixa de Saltos	0	10	14	0	2	1	3	30
Campo de Andebol	5	5	6	0	0	0	4	20
Campo de Futebol de 11	5	11	8	6	1	1	4	36
Campo de Futebol 5	7	14	9	12	0	0	10	52
Campo de Obstáculos Equestre	0	3	2	0	0	0	0	5
Campo Bagmington	1	5	4	0	0	0	1	11
Campo Basquetebol	5	5	6	3	0	0	7	26
Campo Voleibol	6	4	10	4	0	0	6	30
Campo de Ténis	2	10	6	4	0	1	5	28
Campo Polivalente	0	14	17	12	3	0	3	49
Carreira de Tiro 100 m	0	4	4	1	1	1	1	12
Carreira de Tiro 200m	0	3	3	1	1	0	0	8
Carreira de Tiro 25 m	0	8	6	5	2	1	2	24
Carreira de Tiro 300m	0	3	6	4	2	0	2	17
Carreira de Tiro 50 m	0	2	5	0	1	0	1	9
Carreira de Tiro Desportivo	0	1	1	0	0	1	1	4
Circuito de Manutenção	1	0	5	1	0	0	0	7
Circuito de Treino	14	18	27	33	5	6	2	105
Circulo de Lançamento de Peso	0	5	0	1	0	1	2	9
Gimnodesportivo	1	7	8	4	0	0	4	24
Ginásio	0	6	1	0	0	0	3	10
Mesa Irlandesa	6	8	13	9	1	3	4	44
Mini-Ginásio/Sala Musculação	4	10	11	7	1	0	4	37
Muro das Osgas	0	4	2	3	1	0	1	11
Muro de Assalto	5	10	10	9	2	2	2	40
Muro de Escalada	0	1	3	0	1	1	1	7
Picadeiro Coberto	0	4	1	0	0	0	0	5
Piscina	3	3	3	6	0	1	1	17
Pista Corta-Mato	0	1	0	1	0	0	0	2
Pista de 200 m do MT-110-5	4	12	15	12	1	2	3	49
Pista de Aplicação	6	1	3	0	0	0	1	11
Pista de Atletismo	1	2	1	0	0	0	3	7
Pista de Manutenção	0	0	0	0	0	0	0	0
Pista de manutenção DGD	1	0	0	0	0	0	0	1
Pista Internacional CISM	0	1	1	1	0	0	1	4
Pista Jorra ou Cinza	3	2	0	0	0	1	1	7
Pista Terra	1	3	2	3	0	0	1	10
Polivalente	10	2	5	0	1	1	2	21
Portico	2	12	12	8	2	2	2	40
Sala de Boxe	0	0	0	0	0	0	1	1
Sala de Esgrima	0	2	0	0	0	0	0	2
Sala Ténis de Mesa	0	2	2	0	0	0	0	4
Sala de Judo	0	0	0	0	0	0	2	2
Sauna	1	2	0	0	0	0	2	5
Tanque de Natação	0	0	0	0	0	0	0	0
Torre de Montanhismo	0	0	1	0	0	0	1	2
Torre de Rappel e Slide	0	1	1	0	0	0	1	3
Trave de Equilíbrio	4	7	10	7	0	2	2	32

Tabela 6 – Infra-estruturas Desportivas

Na tabela 7 podemos verificar quais as infra-estruturas previstas para a Lei de Programação Militar 2003.

	G M L				R M N						R M S		C M S M	Z M A	TOTAL
	BA	EMEL	BISM	CMEFD	CIOE	EPT	RA5	RE3	RI13	RI14	EPA	EPSM	BCS	RG2	
Alvos Rotativos									7				7		14
Arreios para Cavalos				12											12
Construção Campo Polivalente Coberto														1	1
Construção de Sala de Luta				1											1
Construção Gimnodesportivo		1									1				2
Construção Obst Aplicação Militar					1										1
Construção Pista Atletismo									1						1
Construção Pista Internacional 500 mts														1	1
Construção Tanque para Natação														1	1
Construção Treino Circuito		1			2										3
Recuperação Balneário Desportivo								1							1
Recuperação Campo Futebol 11						1									1
Recuperação Carreira de Tiro										1			1		2
Recuperação de Cavalaria				1											1
Recuperação de Gimnodesportivo	1		1		1	1	1	1	1		1		1		9
Recuperação de Ginásio												2			2
Recuperação de Picadeiro				2											2
Recuperação de Piscina												1	1		2
Recuperação de Polivalente Descoberto		1			1		1				1				4
Recuperação Pista 200 mts										2			1		3
Recuperação Pista Atletismo						1									1
Recuperação Sala Musculação											1				1
Recuperação Torre Montanhismo					1										1
Simulador Tiro Desportivo		2			1				1				1		5

Tabela 7 – Lei de Programação Militar - Programa E-11

Ao cruzarmos os dados anteriores, somos levados a concluir que as infra-estruturas existentes são suficientes, uma vez que as “grandes obras” se resumem à construção de um Campo Polivalente Coberto, um Gimnodesportivo, uma Pista Internacional e uma piscina.

Não foi possível analisar a questão dos equipamentos, em virtude das dificuldades com que nos deparamos ao efectuar o levantamento das existências, estado de operacionalidade e acima de tudo, das necessidades dos mesmos, para as U/E/O. No entanto, face aos contactos informais e à nossa experiência pessoal, somos da opinião que os equipamentos existentes são escassos e se encontram de um modo geral inoperacionais, em virtude do constante corte de verbas, resultante do desinvestimento na EFM.

III.10. Factor Normativo

Vivemos numa sociedade de valores que, directa ou indirectamente, orientam as práticas desportivas. Segundo Pires (1993), o sistema de valores é formado pela legislação, normas, insígnias, rituais e cerimónias, crenças e tabus, frustrações, ambições e sublimações que envolvem o quadro humano.

No Exército está implementado um sistema de valores, que em muito devia ajudar a incentivar a prática de EFM, veja-se por exemplo a legislação existente, que foi sumariamente apresentada no ponto I.2. Contudo, o preconceito que se foi formando à volta da prática de



EF, leva a que muitos a considerem como desnecessária e até mesmo, como uma forma de alguns militares não desenvolverem as missões que lhes são atribuídas.

Nas directivas anuais emanadas pelo Chefe de Estado-Maior do Exército, não encontramos qualquer referência à EF, como tal, nas entrevistas conduzidas, questionámos sobre as orientações gerais que a EFM deveria observar, assim: segundo o TGen CmdtInstr as orientações devem ir de encontro, essencialmente à segurança das sessões de EFM; para o Cmdt CMEFD deve-se educar (mudando as mentalidades) e ensinar os militares a realizarem o seu auto-treino; enquanto que para o Ch REF deve-se apostar na formação/instrução (desenvolvendo o gosto pela EF), nos Campeonatos Desportivos (especialmente os de nível U/E/O) e na realização de inspecções à EFM (por forma a se poder efectuar a correcções).

Nos questionários foram incluídas três perguntas acerca deste factor, designadamente as questões 9, 17 e 22. Acerca da questão 9, onde se pretendia saber se os militares na sua prática de exercício físico seguiam a metodologia do REFE, ou outra publicação especializada, verificou-se que só cerca de 25% dos inquiridos responderam afirmativamente, ou seja, que praticamente todos os inquiridos praticam EF, sem qualquer metodologia ou objectivo.

Relativamente ao aspecto da avaliação da aptidão física (questão 17) e confirmando a hipótese por nós levantada, de que os militares na sua generalidade não concordam com o desaparecimento da avaliação da aptidão física do RAMME, verificou-se que 56% dos inquiridos reconhecem que esta avaliação deve fazer parte do RAMME, existindo 42% que respondem negativamente e 2% que não têm opinião. Os entrevistados são todos da opinião que deve haver avaliação da aptidão física, até porque, como refere o Ch REF, *o homem é um animal de hábitos*, fazendo a avaliação parte da sua vida, desde tenra idade.

Na questão 22, sobre a existência de directivas, circulares, NEP ou outros documentos, que regulem ou incentivem a prática de EF, na U/E/O onde militares prestam serviço (questão 22), concluiu-se que existe algum esforço nas U/E/O para a normalização de procedimentos, no âmbito da EF, visto que a maioria das respostas foi afirmativa (52,3%).

III.11. Factor Actividades

Se analisarmos este factor à luz da taxa de participação desportiva dos militares (relação percentual entre o número de praticantes desportivos e o total de efectivos), chegamos facilmente à conclusão (pelo menos tendo em conta os 89,8% obtidos na questão 10) que os militares apresentam uma elevada taxa de participação desportiva.

No âmbito dos Campeonatos Desportivos Militares, incluem-se a Semana Equestre Militar, o Campeonato de Tiro Desportivo, o Campeonato de Orientação, o Campeonato de Atletismo, o Campeonato de Pentatlo Militar, o Campeonato de Corta-Mato, o Campeonato

de Pára-quedismo, o Campeonato de Futebol, o Campeonato de Natação, o Campeonato de Voleibol e o Campeonato de Triatlo e de Duetlo. Contudo, no ano de 2002, na fase Exército, só foram realizados quatro destes campeonatos, designadamente o Tiro Desportivo, a Orientação, o Corta-Mato e o Pentatlo, com o seguinte nível de participação¹⁷ (tabela 8).

	MASCULINOS				FEMININOS				TOTAL			
	OF	SAR	PRAÇAS	TOTAL	OF	SAR	PRAÇAS	TOTAL	OF	SAR	PRAÇAS	TOTAL
RMN	8	28	14	50	3	4	8	15	11	32	22	65
RMS	6	27	9	42	2	7	5	14	8	34	14	56
GML	18	34	9	61	2	8	7	17	20	42	16	78
ZMA	8	12	17	37	0	4	1	5	8	16	18	42
ZMM	6	27	9	42	2	5	4	11	8	32	13	53
CMSM	16	29	15	60	4	5	5	14	20	34	20	74
CTAT	7	26	12	45	2	1	6	9	9	27	18	54
TOTAL	69	183	85	337	15	34	36	85	84	217	121	422

Tabela 8 – Total de Participantes Campeonatos 2002

O que nos leva a concluir que, tendo o Exército em 2002, cerca de 14.600 militares nas suas fileiras, apenas participaram nos campeonatos desportivos (fase Exército), 2,9% desses militares, contudo, este valor parece-nos razoável, tendo em conta que o número de participantes está limitado a quatro campeonatos e que esses participantes são os “apurados”, após a realização dos campeonatos a nível de U/E/O e de Região/Zona militar.

Sobre esta temática, enquanto que as questões 4 e 13, do questionário, estavam vocacionadas para os Campeonatos a desenvolver no Exército, as questões 23 e 24 pretendiam apurar a participação das U/E/O nos campeonatos internos e externos.

Em relação à questão 4, cerca de 83% dos inquiridos responderam que existem modalidades desportivas que melhor satisfazem os objectivos do Desporto Militar (melhoria da condição física e das capacidades psicológicas, com realce para o espírito de equipa). Já para 87,8% dos inquiridos, os Campeonatos Desportivos Militares não devem terminar (questão 13). Ao verificar a interdependência entre estas duas questões verificamos que existe uma dependência nas respostas, facto que nos permite estender estes resultados à população a partir desta amostra, com um erro de 4% (tabela 9).

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	9.869(a)	4	.043
Likelihood Ratio	8.521	4	.074
Linear-by-Linear Association	.023	1	.879
N of Valid Cases	343		

a. 4 cells (44.4%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.14.

Tabela 9 – Teste qui-quadrado às questões 4 e 13

¹⁷ Dados do CmdInstr.



Relativamente às questões 23 e 24, verificou-se que as U/E/O na sua grande maioria realizam campeonatos internos e participam nos campeonatos organizados pelas Regiões/Zonas Militares, entre U/E/O, como se pode constatar no gráfico 17.

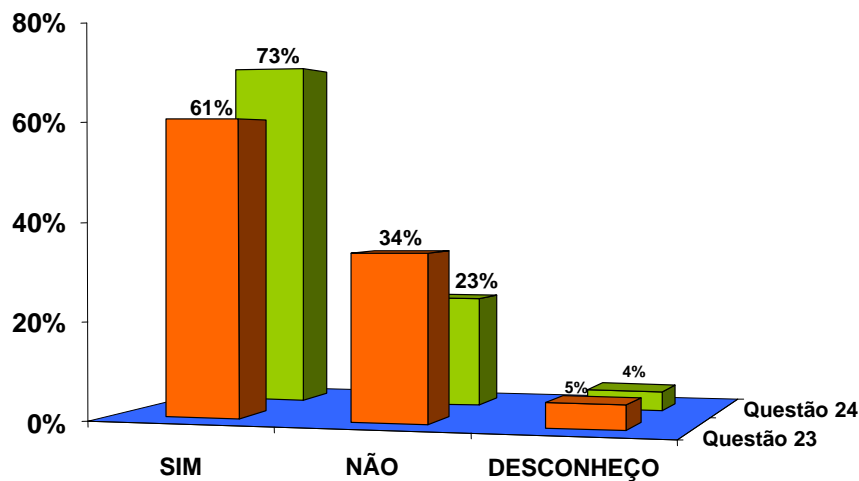


Gráfico 17 – Respostas às questões 23 e 24

Os acidentes resultantes da prática de EFM encontram-se espelhados nos gráficos 18 e 19.

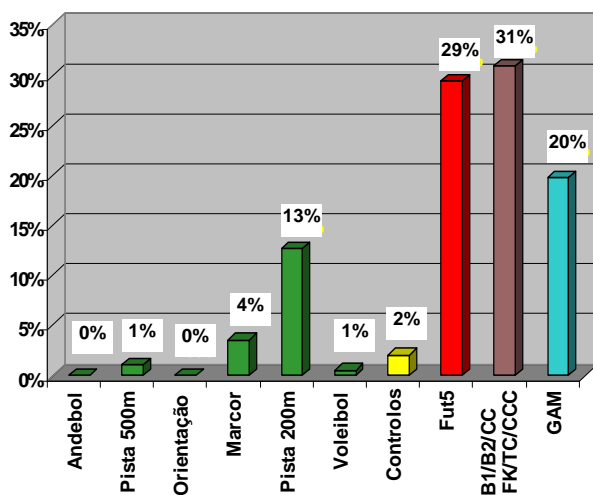


Gráfico 18 – Acidentes/Técnica/Modalidade

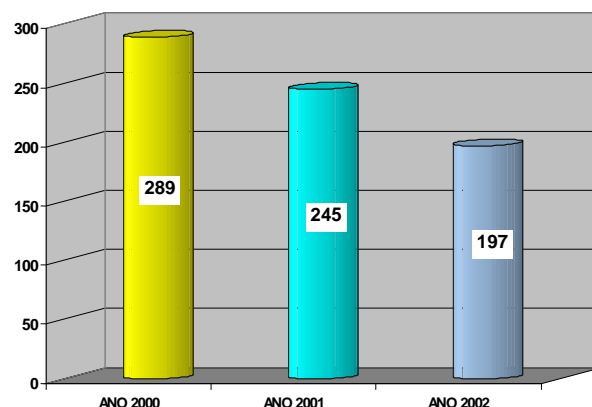


Gráfico 19 – Total de Acidentes

Como se pode verificar, no gráfico 19, o número de acidentes resultantes da instrução de EFM têm vindo a diminuir, de ano para ano, o que segundo a nossa opinião, pode ser atribuído essencialmente a dois factores: a diminuição do número de efectivos no Exército e a adopção de um maior número de medidas de segurança durante a prática de EFM. Aliás, como afirma o TGen CmdtInstr, a segurança é a principal orientação que a EFM deve observar, como tal, é previsível que estes acidentes vejam o seu número, num futuro próximo, ainda mais reduzido.



III.12. Síntese Conclusiva

Neste capítulo apresentámos os dados obtidos nos questionários e nas entrevistas realizadas, tendo sido elaborada, concorrentemente, uma análise de cada factor per si e extraída uma pequena conclusão.

No sentido de responder à questão central “Qual a importância da EF, para os militares?”, utilizámos uma análise de variância factorial, aplicando o método *ANOVA Oneway*¹⁸, de modo a retirar conclusões sobre as diferenças de médias, quando se compara as respostas dadas à questão 1, com os Postos e as Armas/Serviços.

Os gráficos 20 e 21 mostram os histogramas resultantes dos testes efectuados¹⁹.

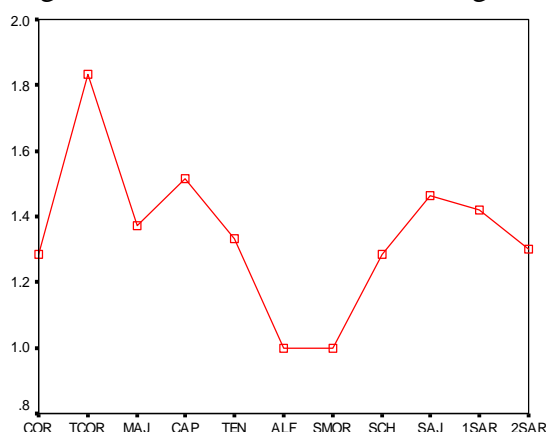


Gráfico 20 – Questão 1/Posto

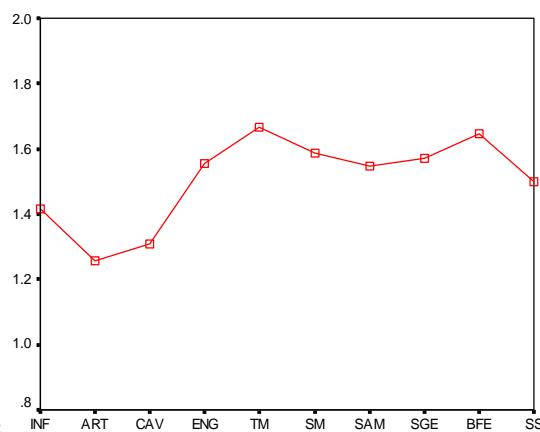


Gráfico 21 – Questão 1/Arma/Serviço

Como se pode verificar, são os postos de Alf e SMor (100%) que consideram a EFM fundamental, por outro lado, na análise por Armas/Serviços, verifica-se que são a Artilharia e a Cavalaria que mais se aproximam dessa opinião, contrariando a ideia geral de que é a Arma de Infantaria que atribui maior importância à EFM.

Este teste ainda nos revela que existem diferenças significativas nas respostas à questão 1, entre os postos e as Armas/Serviços (com um valor de significância superior a 0.05). Daqui se deduz e reforça o anteriormente referido, relativamente às diferenças de opinião entre os inquiridos das diferentes Armas/Serviços (tabela 10).

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	4.561	10	.456	1.685	.083
Within Groups	87.169	322	.271		
Total	91.730	332			

Tabela 10 – Teste ANOVA questão 1/ Postos /Armas /Serviços

¹⁸ Método para retirar conclusões sobre as médias de uma população quando dois ou mais grupos de comparação estão envolvidos.

¹⁹ Os valores mais baixos significam que a resposta está mais próxima de “Fundamental”, enquanto que os mais altos, pelo contrário, significam que a resposta está mais próxima do “Pouco Importante”.



“Ser o que somos e tornarmo-nos no que somos capazes de ser é o objectivo da vida.”

Robert Stevenson (escritor)

CONCLUSÕES

Propositadamente iniciámos este trabalho com uma frase de cariz negativista, que associa a actividade multidisciplinar da EF, a um mero passatempo, sem que daí resulte algo de benéfico para a Instituição. Aliás, como verificámos ao longo do trabalho de campo realizado, este pensamento ainda está muito enraizado nas mentalidades dos militares. Em oposição, assistimos todos os dias a medidas que visam o aumento da prática desportiva na sociedade civil, como atesta a proposta do Ministro da Educação (MIRA, 2003), de passar de duas para três, o número de horas semanais de EF nas escolas secundárias.

“A minha Unidade tem uma elevada capacidade de trabalho, veja-se os resultados desportivos que já obtivemos”, é este o pensamento que esperamos que venha a fazer escola entre os futuros Comandantes, sendo eles próprios os principais entusiastas da EFM, considerada como um conjunto de actividades que “...visam contribuir para preparar física, psíquica, social e culturalmente os militares, numa perspectiva de formação global do homem, e que, concorrendo para o fortalecimento do seu moral, torna-os mais aptos para o desempenho das missões que lhes possam vir a ser confinadas” (REFE,2002,1-2).

Como corolário do estudo e da análise que efectuámos e tendo em conta as hipóteses orientadoras que nos guiaram, torna-se necessário sistematizar os aspectos mais relevantes do presente trabalho. Deste modo, consideramos que:

- A importância da EF ao longo dos tempos sofreu alterações, mais ou menos profundas, dependendo estas alterações das condições sociais, políticas, militares e económicas;
- A legislação relativa à EF, em vigor, é vasta e está, de uma maneira geral, adequada à situação actual, estando as responsabilidades perfeitamente definidas;
- Ter saúde não é sinónimo de bem-estar, mas sim de se estar bem física, mental e socialmente. As actividades físicas são benéficas para a saúde na condição de serem praticadas desde a infância até à velhice, segundo as modalidades adaptadas à idade e às capacidades e, sempre que possível, sob vigilância médica;
- As actividades físicas e desportivas desempenham um papel importante na prevenção de doenças cardiovasculares, da sobrecarga gordurosa e do desgaste do aparelho locomotor. Neste contexto a alimentação apresenta-se como um factor proeminente para a prática de uma EF natural e saudável;
- A capacidade de combate de um militar assenta, basicamente, nas suas qualidades físicas, morais e técnicas. A EF não só valoriza fisicamente o militar (resistência, força,



velocidade, técnica de execução, coordenação, etc.), mas também desenvolve o seu carácter e perfil moral (espírito de sacrifício, capacidade de sofrimento, lealdade e desejo de vencer). Além disto, e do ponto de vista colectivo, a EF desempenha um papel fundamental no desenvolvimento do espírito de solidariedade, gosto pelo êxito do grupo e sentido de disciplina livremente aceite, ou seja, o tão desejado espírito de equipa;

- O Exército pode poupar milhares de euros por ano, se conseguir implementar a habitação da actividade física na população militar, visto que irá ter menos: faltas por doenças; gastos em medicamentos; internamentos; e cirurgias, entre outras razões;
- As infra-estruturas desportivas existentes no Exército são suficientes, existindo um esforço nas U/E/O para a normalização de procedimentos, no âmbito da EF;
- Existe uma participação razoável, nos campeonatos desportivos (fase Exército).

Desvios Detectados

- A fraca aceitação, por parte da Instituição, como um todo, da actividade física em oposição às actividades ditas “importantes” ou “de serviço”. Assim, muitos dos militares que por iniciativa própria, cultivam hábitos de prática desportiva, têm por vezes que ouvir, em tom pejorativo, as alcunhas de “atleta” ou “desportista”, o que só se compreende aceitando a incompreensão reinante;
- A postura dos Comandantes tem levado em grande medida, a uma diminuição da prática de EF nas U/E/O, não só pelo facto de não praticarem EF (dar o exemplo), como também por desincentivarem a sua prática;
- Os recursos humanos habilitados com cursos de EF, nem sempre são empregues no desempenho de funções ligadas à EF.

Razões dos Desvios

- A existência de uma mentalidade “anti-desportiva”, não só na Instituição Militar, como na sociedade civil, em geral;
- O facto da prática da EF não ter um carácter obrigatório e não ser praticada dentro das horas normais de serviço;
- A falta de incentivos ligados à prática de EF;
- A incorrecta gestão dos recursos humanos habilitados com cursos de EF;
- A baixa prioridade atribuída à EF, quer pela maioria dos militares, quer pela própria Instituição;
- Uma fraca acção de comando, sem o cultivo do exemplo, da fiscalização, da organização e da participação nos campeonatos desportivos.

Respostas às Questões Centrais

Sobre as questões centrais “Qual a importância da Educação Física, para os militares?” e “Qual a situação desportiva do Exército?”, a maioria dos militares considera a EF extremamente importante, quer na fase inicial das suas carreiras, para o desenvolvimento do espírito de equipa e do valor moral dos militares, quer ao longo da vida, aumentando a sua capacidade de sobrevivência no campo de batalha, combatendo o sedentarismo, o stress, o tabaco, o álcool e a droga. Trazendo ainda, benefícios para a sua saúde, aumentando a longevidade, e desenvolvendo a disponibilidade física e mental, entre outras. Relativamente à situação desportiva do Exército, verifica-se que a mesma, de um modo geral, não é a ideal, designadamente no que respeita aos factores político, social, cultural, humano, orgânico e actividades. No entanto, na nossa modesta opinião, bastará uma mudança nas mentalidades, para que a situação desportiva melhore significativamente, devido ao facto de se considerar que os factores físico, económico, material e normativo, já apresentam resultados bastante satisfatórios.

As hipóteses orientadoras levantadas foram testadas através dos questionários e das entrevistas, tendo sido negadas as duas primeiras e confirmadas as restantes três, o que significa que: os militares tem consciência da importância da EF, para a sua saúde e desempenho profissional; grande parte dos militares pratica regularmente EF; a generalidade dos militares considera que a avaliação da aptidão física, deve fazer parte do RAMME; os militares habilitados com cursos de EF, nem sempre são empregues da melhor forma; de uma forma geral a Instituição Militar, não incentiva a prática de exercício físico.

Para estas considerações finais tentámos encontrar uma frase que expressasse o nosso sentimento, neste sentido, Sócrates no seu livro *Xenofonte-memórias*, escrito em 400 a.C., refere que “o pensamento comete, muitas vezes, grandes faltas, porque o corpo se encontra em más condições. O defeito de memória, a lentidão do espírito, a preguiça e a doidice, são, com frequência, o fruto de uma disposição viciosa do corpo”.

Seria interessante alargar este estudo a todos os militares do Exército, numa 1ª fase, e, a todos os militares e civis ao serviço das FA, numa 2ª fase, isto porque este assunto não pode ser entendido de uma forma hermética, devido à sua natureza e importância.

Está pois concluído o nosso trabalho, que se espera tenha sido do agrado do leitor e que de igual modo tenha correspondido às expectativas lançadas na introdução. Sem querermos ser pretensiosos, julgamos que este trabalho é uma “gota de água no oceano” do sedentarismo da vida actual e temos consciência de que muito mais ficou por abordar, nomeadamente no que concerne ao alargamento da investigação a todos os quadros do Exército.



PROPOSTAS E RECOMENDAÇÕES

Tendo em conta as conclusões a que chegámos relativamente à forma como a EF é encarada no seio do Exército, considerámos ser de propor/recomendar um conjunto de medidas, que no nosso entender, poderão corrigir as disfunções detectadas ao longo da nossa investigação. Assim propomos/recomendamos:

- Alterar as mentalidades, através de conferências, palestras, publicações internas, entre outras formas, com o objectivo de transmitir a essência e a importância da EF;
- Semear a mudança nos hábitos de EF, envolvendo as pessoas na sua prática, conquistando-as e aproveitando as suas ideias para melhorar, de forma a não se perder a continuidade;
- Manter uma ligação à sociedade civil, através da EF, de modo a que esta seja reconhecida como um meio de promoção da Instituição Militar, através: da troca de experiências; da cooperação civil-militar, a nível da formação; da realização de intercâmbios desportivos; de outras medidas, que melhor se adaptem às situações;
- Praticar EF com carácter obrigatório, enquadrada por pessoal especializado, sendo a segurança o princípio base das sessões práticas de EFM. Assim, as sessões de EFM devem ocorrer dentro das horas normais de serviço, flexibilizando-se os horários;
- Incluir a avaliação da condição física no RAMME, de preferência, com a introdução de níveis de qualificação, tipo apto/inapto;
- Estimular a prática de EF, mesmo quando não existam infra-estruturas desportivas construídas ou disponíveis, através da disponibilização de transportes para os locais de prática desportiva, ou através do estabelecimento de protocolos, com entidades civis, para a utilização de espaços desportivos;
- Diversificar a prática de EF no seio do Exército, tendo em conta as condições que são criadas pela dispersão das U/E/O no território nacional, através da prática de modalidades, como o montanhismo, a natação, a orientação, etc;
- Adaptar as infra-estruturas às condições climatéricas e características da região onde se insere a U/E/O. E paralelamente, desenvolver as práticas desportivas que melhor se adaptem à sua localização geográfica;
- Manter e incentivar a prática de modalidades tipicamente militares, privilegiando nas Competições Desportivas Militares os “desportos militares”, como sejam o pentatlo, o triatlo, a equitação, o tiro e a orientação;
- Continuar a associar a EFM ao controlo médico fisiológico e à desmedicalização;



- Elaborar um diagnóstico das necessidades de formação, em licenciados e mestrados em EF, retomando, se necessário, a formação destes quadros, através do protocolo Exército/FMH;
- Empregar os recursos humanos especializados em EF, em funções, no âmbito dos cursos que frequentaram, prestando apoio aos militares da sua U/E/O;
- Atribuir a prioridade devida e merecida à EFM, atribuindo-lhe os recursos necessários, nomeadamente na aquisição e melhoramento das infra-estruturas e equipamentos desportivos;
- Transformar as infra-estruturas e os equipamentos relacionados com a EFM obedecendo a três realidades: o que deve ser melhorado, o que deve ser substituído e o que deve ser aproveitado;
- Rentabilizar ao máximo os meios existentes, criando condições para que todos sejam bem utilizados, e desenvolver estratégias de integração, de modo a maximizar os seus proveitos (por exemplo: os civis utilizarem o gimnodesportivo militar e os militares a piscina civil);
- Responsabilizar os Comandantes, nos diversos escalões, pelas acções de comando tomadas, de forma a que todas as U/E/O façam da actividade física uma prática quotidiana;
- Encarar a EF como um hábito colectivo, visto que proporciona a aquisição de práticas desportivas individuais.

Finalmente, considerados de forma individual, recomenda-se que:

- Os militares ao iniciarem uma prática desportiva escolham um desporto de que gostem e que se adapte à sua faixa etária, condição física e personalidade. Também será desejável, que efectuem testes e sigam o aconselhamento médico;
- No local de trabalho, através de algumas acções simples, contribuam para a melhoria da sua condição física como, por exemplo: deslocando-se a pé a maior distância possível, no trajecto de e para o trabalho; utilizando as escadas, em vez do elevador; mantendo uma postura correcta quando se está sentado (coluna direita e os ombros para trás); consumindo água durante o trabalho e andando por dia, cerca de dez minutos, por cada hora que passar sentado.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Livros

- ARRIAGA, Lopes (1976). *Mocidade portuguesa: breve história de uma organização Salazarista*. Terra Livre, Lisboa.
- ASTRAND, Per-Olof (1983). *Saúde e condição Física*. Ponticor, Lisboa.
- BARATA, Themundo (1997). *Actividade física e medicina moderna*. Europress, Odivelas.
- BOUCHARD, Claude (1990). *Discussion: Exercise, Fitness and health*. Human Kinetics, Toronto.
- CMO (1992). *Viver o desporto com saúde*. Câmara Municipal de Oeiras, Oeiras.
- COMBY, Bruno (2002). *Controlo do stresse por métodos naturais*. Pergaminho, Cascais.
- COSTA, Aníbal S. (1978). *Fumo, saúde e desporto*. DGAM-MEC, Lisboa.
- DIGEST, Selecções do Reader's (1997). *Enciclopédia de Medicina*. Mirandela Artes Gráficas, Lisboa.
- FONTANA, David (1994). *Managing stress*. Routledge, New York.
- GILLET, Bernard (1961). *História breve do desporto*. Verbo, Lisboa.
- INEF (1969). *História da Educação Física: elementos de trabalho*. Instituto Nacional de Educação Física. INEF, Lisboa.
- KIRSTA, Alix (1987). *The Book of Stress Survival: Identifying and reducing the stress in your life*. GAIA BOOK.
- LOPEZ, Juan R., & Sanchez (1988), A. M. *História de la Educacion Fisica y el Deporte*. Granada.
- LOYOLA, Hollanda (1940). *Educação Física*. Companhia Brasil, Rio de Janeiro.
- MARTINS, António S. M. (1999). *Causas e consequências do stress*. DAS-CMO, Oeiras.
- MASSADA, José L. (1978). *O desporto e a medicina*. Laboratórios Medicamenta, Porto.
- MORGAN, W. P. Goldston (1987). *Exercise and mental health*. Hemisphere, London.
- MORRIS, Heady J.Á. (1953). *Coronary heart disease and physical activity of work*. Lancet, London.
- MOTA, João (2000). *Saúde e Desporto*. Universidade do Minho, Braga.
- ONCIUL, Julia Von (1996). *Stress at Work*. BMJ, London.
- OSÓRIO, José L. R. (1999). *A alimentação saudável*. DAS-CMO, Oeiras.
- POSEN, David B. (1995). *Stress Management for Patient an Phycician*. The Canandian Journal.



- RÉMÉSY, Christian (1996). *Alimentação e saúde*. Instituto Piaget, Lisboa.
- SANTIN, S. (1982). *Perspectivas na visão da corporeidade*. Papiros Editora, São Paulo.
- SARDINHA, Luís B. (1999). *Promoção da saúde*. Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.
- SELYE, Hans (1965). *Le stress de lavie*. Mac Graw-Hill, New York.
- STAINBACK, Robert D. (1997). *Alcohol and sport*. Human Kinetics, New York.
- VIDAL, Sandro (1997). *Uma antologia sobre actividades físicas*. Londrina Midiograf.
- ZARADONA, Sabino A. (1964). *El deporte en Grecia*. Movimiento, Madrid.

Artigos de Revistas e Jornais

- BARATA, José (1992). “Efeitos Benéficos do exercício regular”, in *Revista Portuguesa de Medicina Desportiva*, Número 10, Lisboa.
- JUNIOR, Alfredo J. (1992). “Educação Física, desporto e promoção da saúde”, in *Revista de Educação Física e Desporto*, Número 51, Lisboa.
- LEE, I. M. & Paffenbarger (1996). “Do physical activity and physical fitness avert premature mortality”, in *Exercise and Sport Sciences Reviews*, Vol. 24, Baltimore.
- MIRA, Jorge (2003), “Em defesa da Educação Física”, in *Jornal Expresso*, edição de 1 de Março de 2003, Lisboa.
- PIRES, Gustavo (1993). “Situação Desportiva”, in *Revista Ludens*, Ciências do Desporto, Volume XIII, Número 2, Gráfica 2000.
- VERDÚN, Pedro Ramírez (2003). “La Actitud Deportiva y el Ejército”, in *Ejército de tierra español*, número 746, Maio de 2003, Madrid.

Documentos

- ACSM (1998a). *Exercise an physical activity for older adults*. Medicine & Science in Sports & Exercise. 30(6), 992-1008.
- ACSM (1998b). *Position Stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults*. Medicine & Science in Sports & Exercise. 30(6), 975-991.
- BRITO, A. P. (1997). *Efeitos psicológicos do exercício*. Documento de Trabalho, FMH, Lisboa.



- CDC (1996). *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- CDC (1997). *Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people*. Morbidity and Mortality Weekly Report, 46, RR-6.
- CONTRAMESTRE, Maj Inf José (2002). *Apontamentos coligidos para o Curso de Instrutores Educação Física*. Disciplina de Saúde e Condição Física, CMEFD.
- EME (1986). *Regulamento Geral do Serviço nas Unidades do Exército*. Estado-Maior do Exército, Repartição de Pessoal, Lisboa.
- EME (2002). *Regulamento Geral da Instrução do Exército*. Estado-Maior do Exército, Lisboa.
- EXÉRCITO, Comando da Instrução (2002). *Regulamento de Educação Física do Exército*. Repartição de Educação Física, Lisboa.
- Relatórios das PAF, anos de 2000, 2001, 2002 e 1º Semestre de 2003.
- Relatórios dos acidentes resultantes da prática desportiva, anos de 2000, 2001 e 2002.
- Relatórios dos Campeonatos Desportivos Militares, anos de 1999, 2000, 2001 e 2002.

Legislação

- COMANDO Operacional das Forças Terrestres, outros Comandos Operacionais, Unidades e grandes Unidades de natureza Operacional - atribuições, competências e organização: Decreto Regulamentar n.º 48/94. «D. R. I Série – B». 203 (1994-9-2) 5189-5191.
- COMANDO Pessoal, Logística e Instrução - atribuições, competências e organização: Decreto Regulamentar n.º 44/94. «D. R. I Série – B». 203 (1994-9-2) 5164-5181.
- COMANDOS Territoriais, Comando das Tropas Aerotransportadas, Unidades Territoriais, Estabelecimentos, Órgãos Territoriais, Campos de Instrução - atribuições, competências e organização: Decreto Regulamentar n.º 47/94. «D. R. I Série – B». 203 (1994-9-2) 5183-5189.
- COMISSÃO de Educação Física e Desporto Militar (CEFDM): Decreto Regulamentar n.º 31/97. «D. R. I Série – B». 206 (1997-6-9) 4703-4704.
- CONSELHO Superior e Junta Médica de Recurso do Exército - atribuições, competências e organização: Decreto Regulamentar n.º 45/94. «D. R. I Série – B». 203 (1994-9-2) 5181-5182.



- CONSTITUIÇÃO da República Portuguesa: Lei Constitucional n.º 1/2001 (5ª Revisão Constitucional). «D. R. I Série – A». 286 (2001-12-12) 8172-8217.
- ESTADO-MAIOR do Exército - atribuições, competências e organização: Decreto Regulamentar n.º 43/94. «D. R. I Série – B». 203 (1994-9-2) 5156-5164.
- ESTATUTO dos Militares das Forças Armadas (EMFAR): Decreto-Lei n.º 236/99. «D. R. I Série – A». 146 (1999-6-25) 3792-3843.
- GABINETE CEME, atribuições, competências e organização - Decreto Regulamentar n.º 42/94. «D. R. I Série – B». 203 (1994-9-2) 5156.
- INSPECÇÃO Geral do Exército - atribuições, competências e organização: Decreto Regulamentar n.º 46/94. «D. R. I Série – B». 203 (1994-9-2) 5182-5183.
- REGULAMENTO da Avaliação do Mérito dos Militares do Exército (RAMME): Portaria n.º 1246/2002. «D. R. I Série – B». 207 (2002-9-7) 6298-6337.
- REGULAMENTO da Avaliação do Mérito dos Militares do Exército (RAMME): Portaria n.º 361-A/91 de 7 de Setembro.. «D. R. II Série». 250 (1991-10-30) 10954-(2)-10954-(16).
- REGULAMENTO das Competições Desportivas Militares Nacionais: Portaria n.º 260/98 de 17 de Fevereiro. «D. R. II Série». 53 (1998-3-4) 2722-2725.
- REGULAMENTO de Disciplina Militar: Decreto-Lei n.º 142/77 de 9 de Abril. «D. R. I Série». 83 (1977-4-9) 743-768.



BIBLIOGRAFIA AUXILIAR

Obras de referência

- EME (1988). *RC 159-2 Abreviaturas Militares*. Estado-Maior do Exército, Lisboa.
- HILL, Manuela Magalhães (2000). *Investigação por Questionário*. Edições Sílabo, Lisboa.
- MARCONI, Eva Maria Lakatos & Marina de Andrade (2002). *Técnicas de Pesquisa*. Editora Atlas S.A., São Paulo.
- PEREIRA, Celestino B. Feliciano Marques (1969). *Presente e futuro: para a história da educação física nacional*. Tipografia Minerva, Lisboa.
- SCHERMANN, Adolpho (1958). *Evolução dos desportos através dos tempos*. Pongetti, Rio de Janeiro.
- SOBRAL, Francisco (1980). *Introdução à educação física*. Livros Horizonte, Lisboa.
- TRIGO, Eugénia (2001). *Apontamentos, educação física e desportos*. Instituto Piaget, Almada.

Outras obras consultadas e relacionadas com o tema

- CAMPANHA, Manual de (2002). *Treinamento Físico Militar*. Estado-Maior do Exército, Exército Brasileiro.
- IAEM (2002). *Metodologias de Investigação*. Departamento de Ensino, IAEM, Lisboa.
- SPSS (1999). *Análise Estatística com o SPSS*. Centro de Formação SPSS, Lisboa.
- VANFRAECHEM, Jean (1985). *L'importance de l'activite physique chez l'adulte* Institut Superueur d'Education Physyque et de Kinesitherapie/U.L.B., Bruxelles.

Sites da Internet

- ATLETICA, Iberica Organizações Desportivas, Lda (2001). “atletas.net”, *Internet*: <http://www.atletas.net/conteudos/saude/arquivo/959/>, 09 de Julho de 2003, 11h00.
- AURÉLIO, Osvaldo (2000). “Diabetes. Nós Cuidamos”, *Internet*: <http://www.diabetesnoscuidamos.com.br/diabetes/index.asp>, 5 de Agosto de 2003, 16h00.
- D'ANGELO, Denis (2000). “Obesidade.med.br – Por uma melhor qualidade de vida”, *Internet*: <http://www.obesidade.med.br/>, 9 de Setembro de 2003, 11h00.
- FREITAS, João (2001). “Sistema Nervoso Autónomo e Cardiologia Desportiva”, *Internet*: <http://pwp.netcabo.pt/0413553701/angina.htm>, 28 de Agosto de 2003, 14h00.



- LEAL, Prof. Luiz Henrique Monteiro (2000). “Atlas Digital de Histologia”, *Internet*: <http://www2.uerj.br/~micron/atlas/Adiposo/fundam.htm>, 6 de Agosto de 2003, 14h00.
- LUIZ, Dr. André (2002). “Informação on-line”, *Internet*: <http://www.meuortopedista.hpg.ig.com.br/artrose.htm>, 29 de Agosto de 2003, 09h00.
- NITRODESIGN, Design de Comunicação Lda. (2001). “Faculdade de Motricidade Humana”, *Internet*: <http://www.fmh.utl.pt>, 14 de Maio de 2003, 22h00.
- PEREIRA, Nílson Guedes (2001). “Instituto de Combate ao Enfarte do Miocárdio”, *Internet*: <http://www.infarctcombat.org/OInstituto/home.html>, 7 de Agosto de 2003, 19h00.
- PORTUGAL, Instituto do Desporto de (2003). “Legislação”, *Internet*: <http://www.cefd.pt/pt/legislação>, 05 de Agosto de 2003, 18h00.
- SALVETTI, Lúcia Helena de Cicco (2003). “O que é o Stress?”, *Internet*: <http://www.nib.unicamp.br/svol/stress.htm>, 17 de Agosto de 2003, 9h00.
- SANVITTO, Prof. Dr. Gilberto (2003). “ABC da Saúde”, *Internet*: <http://www.abcdasaude.com.br>, 12 de Setembro 20003, 10h00.



GLOSSÁRIO

A

Acção neurotrófica - Acção estimulante dos nervos.

Actividade Física - Não engloba para efeitos deste trabalho a actividade física laboral, mas tão só: jogos, desportos, recreação, etc.

Aeróbia (Oxidativa) - Fonte indirecta de energia em que a degradação dos carburantes (glúcidos, lípidos), necessários à ressíntese do ácido adenosino trifosfórico (ATP), se desenvolve na presença de O₂, transportado pelo sistema cardiovascular até aos músculos em actividade. No "motor muscular" o fornecimento energético por esta via não é imediato (período de latência de alguns minutos), a sua potência é limitada pelo volume de O₂ utilizado (VO₂ Max), e leva à produção de Água (H₂O) e de Dióxido de Carbono (CO₂). A via aeróbia é característica dos esforços de longa duração e fraca intensidade (o organismo funciona em equilíbrio de O₂, sendo este, como se disse, suficiente para as combustões que se realizam nas fibras musculares solicitadas).

Amostra - Parte dos casos que constituem a população alvo, a partir dos quais se pode através da análise, tirar conclusões, e extrapolar as conclusões para o universo.

Anaeróbia - Via energética na qual os carburantes (Fosfocreatina e Glicose) são degradados na ausência de O₂, o que conduz a um impasse: paragem do exercício ou baixa acentuada da sua intensidade (à espera de um acréscimo do suprimento de O₂).

Anemia - Diminuição ou alteração do sangue ou dos seus elementos vivificantes.

Angina de peito - Doença provocada por deficiência do afluxo sanguíneo no miocárdio, em geral por espasmos e arteriosclerose das artérias coronárias

Aptidão - Disposição natural, reveladora de um genótipo, que favorece a aquisição de uma dada tarefa intelectual ou motora. A capacidade, se bem que condicionada pela aptidão, depende das condições de aquisição e da influência do meio (capacidade = aptidão + aquisição).



Aptidão Física - Significa, para o militar um conjunto de qualidades físicas, psicológicas, sociais e culturais que, assentes na prática permanente do exercício físico e influentes na estruturação do seu comportamento motor, se consideram indispensáveis ao desempenho das diferentes missões que lhe podem ser confiadas.

Arteriosclerose - Degeneração da túnica média das artérias.

Aterosclerose - Processo degenerativo das artérias consequentes de depósito de gorduras na túnica interna de suas paredes.

Ateroscleróticas - Formações predominantemente lipóides, (gordurosos) de placas nos vasos sanguíneos que poderão dar origem a processos oclusivos (diminuição da passagem de sangue nas artérias), vulgarmente conhecidos como trombozes.

Avaliação - Conjunto de actividades que visam assegurar que da prática das actividades físicas não resultam em perigo para a saúde dos praticantes, verificar se com a aplicação dos programas se atingem os níveis de exigências fixados, certificar que todas as actividades se desenvolvem na via da prossecução dos objectivos definidos, investigar os desajustamentos, definir responsabilidades e introduzir os elementos correctores, e finalmente, possibilitar que os militares se certifiquem dos seus progressos.

C

Campeonatos Desportivos - Conjunto de actividades desportivas revestindo a forma de competição organizada, com elevado valor educativo, integrando a Educação Física Militar.

Capacidade Aeróbia - Capacidade para suportar um esforço de intensidade moderada durante um longo período de tempo. Também chamada "endurance" de longa duração (para além dos 12 minutos), ela traduz a capacidade de manter o maior tempo possível uma intensidade de esforço compreendida entre os 60% e 85% da Potência Máxima Aeróbia (PMA), ou seja, a zona de transição aeróbia-anaeróbia.

Capacidade Anaeróbia - Capacidade para suportar esforços máximos de curta duração, variável, de alguns segundos (capacidade anaeróbia aláctica) até 2/3 minutos (capacidade anaeróbia láctica). A capacidade anaeróbia aláctica desenvolve-se através da execução de séries (2 a 3) de exercícios (3 a 5) (normalmente sprints) de muita curta duração (10 a 20



segundos), a uma intensidade elevada (95 a 100% da velocidade máxima), intervalados de períodos de recuperação de 2 minutos entre os exercícios e de 7 a 8 minutos entre as séries.

Carcinogêneo - Substância relacionada com o desenvolvimento de tumores malignos.

Cardiopulmonar - Relativo aos sistemas cardiovascular e pulmonar.

Catabolismo proteico - Capacidade de degradação das proteínas, por exemplo para obtenção de energia.

Cirrose - Doença difusa do fígado, que altera as funções das suas células e dos sistemas de canais biliares e sanguíneos. É o resultado de diversos processos, entre os quais, a morte de células do fígado e a produção de um tecido fibroso não funcionante, que prejudica toda a estrutura e o trabalho do fígado.

Colagénio - Tecido de suporte dos órgãos;

Colesterol - Colesterol é um tipo de gordura produzido pelo fígado. Ele também está presente em certos alimentos que comemos, tais como ovos, carnes e derivados de leite.

Condição Física - Estado que permite suportar facilmente um esforço. O conceito de condição física intercepta o de saúde, mas não se lhe sobrepõe. O fisiologista mede a condição física de um indivíduo, através de testes cardiovasculares (Ruffier-Dickson e outros), dando-lhe assim uma definição operatória. Porém, a condição física compreende também elementos psicológicos que, neste caso, não são considerados. Os anglo-saxões dispõem do termo "physical fitness", frequentemente traduzido por condição física.

Coronariopatias - Doenças dos vasos do coração (artérias coronárias).

Córtex cerebral - "Zona" periférica envolvente da "massa" encefálica.

Creatinúria - Quantidade de creatina na urina.

D

Degenerescência gorda - Transformação em células gordas.

Dentina - Revestimento dentário.



Desporto – Conjunto de todas as formas de actividade física que através de uma participação organizada ou não, têm por objectivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis.

Diabetes - A diabetes é uma doença crónica (para toda a vida) motivada pela insuficiência de produção de insulina no pâncreas, quando este organismo já não produz qualquer quantidade de insulina ou a produz em quantidades insuficientes. O diabético pode ser tratado ou com insulina (insulino-dependente/diabetes tipo 1) ou com outro tipo de medicação, pois o pâncreas ainda consegue produzir alguma insulina (diabetes tipo 2) e essa medicação tem por objectivo estimular o pâncreas a produzir a insulina.

Diurético - Incrementador da secreção urinária. Eliminante de líquidos.

E

Educação Física Militar (EFM) - Conjunto de actividades inseridas no Sistema de Instrução do Exército (SIE) que visam contribuir para preparar física, psíquica, social e culturalmente os militares, numa perspectiva de formação global do homem, e que, concorrendo para o fortalecimento do seu moral, tornando-os mais aptos para o desempenho das missões que lhes possam vir a ser confinadas.

Endométrio - Camada que reveste o útero por dentro.

Endorfinas - Hormonas libertadas pelo organismo, que são responsáveis por mudanças no humor e na resistência ao stress, adequando o nosso sistema de defesa. Considera-se que elas melhoram o nosso estado geral.

Enfarte do Miocárdio - Necrose do músculo cardíaco por obstrução da artéria que o irriga.

Enfisema - Estado patológico do pulmão caracterizado pela dilatação e destruição dos bronquíolos respiratórios e dos elementos conjuntivo-elásticos da parede dos alvéolos. Doença pulmonar em que os pulmões têm uma distensão exagerada por "ar" com prejuízo das trocas gasosas.



Epitélios - Membranas de revestimento que apresentam células pouco diferenciadas e associadas sem substância fundamental (intersticial).

G

Glândulas Endócrinas - Glândulas que segregam para o interior.

Glicogénio - Produto da transformação da glicose contida nos alimentos e que se acumula no fígado (Glicogénio Hepático) e nos músculos (Glicogénio Muscular) ou entra na corrente sanguínea. Deve ser transformado em Glicose para poder ser utilizado como fonte de energia.

Glúcidos - Açúcares.

H

Hedonismo - Para a filosofia, é a doutrina que atribui ao prazer uma predominância, quer de facto, quer de direito. Para a psicologia, é a tendência de agir de maneira a evitar o que é desagradável e a atingir o que é agradável.

Hemoglobina - Proteína respiratória vermelha dos glóbulos vermelhos do sangue. Transporta, no sangue, Oxigénio dos pulmões para os tecidos. Essa forma oxigenada de Hemoglobina é conhecida como oxihemoglobina.

Hipertensão - Tensão superior à normal.

I

Insulina - Hormona segregada pelo pâncreas, cuja acção principal insiste em diminuir a taxa de açúcar no sangue (acção hipoglicémica), favorecendo a entrada de Glicose nas células. Ela estimula, igualmente, a síntese proteica, favorecendo, assim, a entrada dos ácidos animados nas células.

L

Lípidos - Gorduras de origem animal ou vegetal.



Lipoproteínas - Ligação de proteínas às gorduras, para poderem serem transformadas no organismo.

Lipotimias - Mal-estar passageiro caracterizado por sensação angustiante de desfalecimento iminente (desmaios).

M

Matriz óssea - Estrutura óssea.

Metabolismo - Fenómenos essencialmente físico-químicos que, por degradação (catabolismo) ou por síntese (anabolismo), produzem energia e asseguram a renovação das substâncias do organismo.

Minerais - Elementos constituintes do corpo (esqueleto, dentes) e que representam 4% da massa corporal. Os minerais (cálcio, fósforo, potássio, enxofre, cloro, magnésio...) são reguladores do metabolismo e asseguram o bom funcionamento do organismo (ritmo do coração, condução nervosa, contracção muscular...). Outros elementos, em menor quantidade, formam os chamados oligoelementos (ferro, fluor, zinco, cobre, iodo...).

Miocárdio - Membrana intermediária do coração, situada entre o pericárdio e o endocárdio, composta de fibras musculares de contracção automática. Toda e qualquer deficiência de irrigação arterial (coronária) do miocárdio pode ter consequências graves (enfarte do miocárdio).

Mioglobina - Proteína da fibra muscular que fixa o Oxigénio, constituindo uma reserva de O₂ no interior do músculo.

Morbilidade - Relação entre os casos de doença e o número de habitantes de um aglomerado populacional.

Mortalidade - Quantidade de indivíduos que morrem em determinado intervalo de tempo.

N

Neoplasia - Formação de um tecido novo de origem patológica. Tumor, Cancro.



Neurotransmissores - Substâncias químicas elaboradas por certos neurónios armazenadas nas vesículas das terminações dos axónios. Assim que chega o influxo nervoso, os neurotransmissores são libertados no espaço intersináptico (sinapse é o ponto de junção de dois neurónios), excitando ou inibindo os neurónios. Em suma, os neurotransmissores constituem um meio de comunicação do sistema nervoso.

Nutrientes - Substâncias químicas essenciais provenientes da digestão dos alimentos, entre os quais se contam os lípidos, os glúcidos e as proteínas. Eles fornecem a energia necessária as funções orgânicas, tanto em repouso como durante a actividade física, por rotura das suas ligações químicas, no decurso de reacções enzimáticas complexas das células.

O

Obesidade - Estado patológico caracterizado pelo excesso de massa gorda (gordura) num indivíduo. É considerado normal que um indivíduo apresente cerca de 20% do seu peso, em massa gorda.

Observação directa extensiva - Observação realizada através de questionário, formulário, medidas de opinião e técnicas mercadológicas.

Observação directa intensiva - Observação realizada através de duas técnicas: a observação e a entrevista.

Osteoartrose - Também conhecida como Artrose, Atrite degenerativa, osteoartrite, é uma doença articular que se caracteriza por um desgaste nas cartilagens que revestem as articulações.

Osteoporose – Doença que se caracteriza por uma diminuição da massa óssea (fragilidade óssea).

P

Patologia - Ciência que estuda as "alterações" patológicas.

Preparação Física - Conjunto organizado e hierarquizado de procedimentos de treino, tendo em vista o desenvolvimento e a utilização das capacidades motoras do atleta.



Pressão Sanguínea - Força exercida pelo sangue nas paredes vasculares arteriais e venosas. Exprime-se em milímetros de mercúrio (mmHg). A máxima corresponde à sístole e mínima à diástole.

Proteína - Molécula constituída por uma cadeia de ácidos aminados (compostos de carbono, hidrogénio, oxigénio, azoto e, por vezes, enxofre e fósforo), principal constituinte molecular. Existem proteínas de origem animal (ovos, leite, peixe) e de origem vegetal (cereais, feijão).

Prótido - Estrutura formada por uma proteína acompanhada de um outro nutriente (gordura ou açúcar).

Provas de Aptidão Física (PAF) - Conjunto de testes e provas integrando os controlos 0, 1, 2 e 3.

S

Situação Desportiva - Visão analítica e funcional do mundo do desporto, que permite identificar os múltiplos aspectos que num dado momento, o caracterizam.

Situações álgicas - Situações dolorosas.

Stress - Pressão forte e súbita exercida sobre um organismo, um indivíduo ou um grupo provocando reacções automáticas de alarme, defesa, fuga ou choque.

T

Tecido adiposo - O tecido adiposo é um tipo especial de tecido conjuntivo que se caracteriza pela presença de células especializadas em armazenar lipídios, conhecidas como adipócitos.

Tecidos mesodérmicos - Tecidos originários na mesoderme (tecido embrionário que dá origem a alguns órgãos);

Treino Físico - Processo que visa desenvolver as capacidades de trabalho do organismo, provocando modificações fisiológicas e funcionais que diferenciam um indivíduo treinado, quando em confronto com outro não treinado;.

Triglicéridos - Forma de armazenamento de lípidos.



U

Úlcera péptica - Lesão do revestimento (mucosa) do esófago, estômago ou duodeno, que é a porção inicial do intestino.

V

Vasculopatias - Doenças dos vasos sanguíneos.

Vitaminas - Substâncias orgânicas indispensáveis às células para regular as reações metabólicas dos diferentes nutrientes (glúcidos, lípidos e proteínas). A sua carência provoca doenças e deficiências funcionais graves. O organismo necessita de vitaminas em quantidades ínfimas, normalmente asseguradas através de uma alimentação variada. Distinguem-se o grupo das hidrossolúveis (C e B) que quando em excesso são eliminadas pela via urinária, e as lipossolúveis (A, D, E e K) cujo excesso tem efeitos tóxicos.

Vitaminas lipossolúveis - Vitaminas solúveis nas gorduras.

Volume Máximo de Oxigénio (VO₂ Max) - Volume máximo de O₂ que o sistema muscular pode utilizar durante um esforço que põe em jogo grandes massas musculares. Exprime-se em litros por minuto e/ou em mililitros por minuto por Kg de peso corporal (ml/m/Kg). Num sedentário, adulto, do sexo masculino ronda os 45ml/m/Kg, num velocista 55 a 60 ml/m/Kg, e num atleta de fundo de classe mundial os 80 a 90 ml/m/Kg.



APÊNDICES



Apêndice A – LEGISLAÇÃO



Transcreve-se neste anexo parte da legislação que está relacionada com o desporto, tendo-se adaptado a informação do site do Instituto do Desporto de Portugal [http:// www.cefd.pt](http://www.cefd.pt)

Administração Pública Desportiva Central

Secretário de Estado da Juventude e Desportos

Decreto-Lei n.º 120/2002, de 3 de Maio

Aprova a Lei Orgânica do XV Governo Constitucional. A Lei Orgânica foi rectificada nos termos da Declaração de Rectificação n.º 20/2002, publicada no DR, I-A, n.º 123, de 28 de Maio. A Presidência do Conselho de Ministros compreende o Secretário de Estado da Juventude e Desportos. O Ministro Adjunto do Primeiro-Ministro é coadjuvado no exercício das suas funções pelo Secretário de Estado da Juventude e Desportos.

Instituto Nacional do Desporto

Decreto-Lei n.º 62/97, de 26 de Março

Aprova a Lei Orgânica do Instituto Nacional do Desporto (IND). Revoga o Decreto-Lei n.º 143/93, de 26 de Abril, com as alterações que lhe foram introduzidas pelo Decreto-Lei n.º 115/95, de 29 de Maio, relativamente à Lei Orgânica do Instituto do Desporto (Indesp). O Decreto-Lei n.º 62/97, de 26 de Março foi alterado pelo Decreto-Lei n.º 199/97, de 7 de Agosto, pelo Decreto-Lei n.º 84/98, de 3 de Abril e pelo Decreto-Lei n.º 316-A/98, de 22 de Outubro.

Decreto-Lei n.º 219/98

Estabelece os termos em que se opera a integração no regime jurídico da função pública do pessoal da Casa do Desporto do Porto.

Decreto-Lei n.º 388/99, de 30 de Setembro

Estabelece o regime a aplicar aos corpos especiais que existem no quadro de pessoal do Instituto Nacional do Desporto.

Centro de Estudos e Formação Desportiva

Decreto-Lei n.º 63/97, de 26 de Março

Aprova a Lei Orgânica do Centro de Estudos e Formação Desportiva (CEFD).

Portaria n.º 694/97, de 19 de Agosto

Aprova o Regulamento de Utilização e Exploração das Instalações Desportivas do Centro de Estudos e Formação Desportiva.

**Complexo de Apoio às Actividades Desportivas****Decreto-Lei n.º 64/97, de 26 de Março**

Aprova a Lei Orgânica do Complexo de Apoio às Actividades Desportivas (CAAD).

Portaria n.º 455/2000, de 21 de Julho

Aprova o Regulamento Geral de utilização e exploração das instalações desportivas do Complexo de Apoio às Actividades Desportivas. Revoga a Portaria n.º 322/87, de 23 de Abril. A Portaria n.º 455/2000, de 21 de Julho foi alterada pela Portaria n.º 889/2001, de 27 de Julho.

Conselho Superior de Desporto**Decreto-Lei n.º 52/97, de 4 de Março**

Estabelece as competências e funcionamento do Conselho Superior de Desporto. Revoga o Decreto-Lei n.º 145/93, de 26 de Abril, que fixou a natureza, a composição, as competências e o funcionamento do Conselho Superior de Desporto. O Decreto-Lei n.º 52/97, de 4 de Março foi alterado pelo Decreto-Lei n.º 336/2001, de 24 de Dezembro.

Administração Pública Desportiva Regional**Região Autónoma da Madeira****Lei n.º 130/99, de 21 de Agosto**

Primeira revisão do Estatuto Político-Administrativo da Região Autónoma da Madeira. O Estatuto Político-Administrativo da Região Autónoma da Madeira foi aprovado pela Lei n.º 13/91, de 5 de Junho.

Decreto Regulamentar Regional n.º 22/2001/M

Aprova a orgânica do Instituto do Desporto da Região Autónoma da Madeira (IDRAM). Revoga o Decreto Regulamentar Regional n.º 13-C/97/M, de 15 de Julho, alterado pelo Decreto Regulamentar Regional 11/2000/M, de 21 de Março.

Decreto Regulamentar Regional n.º 43/2000/M, de 12 de Dezembro

Aprova a organização e o funcionamento do Governo Regional da Madeira. O Sector do Desporto é cometido à Secretaria Regional de Educação.

Região Autónoma dos Açores**Lei n.º 61/98, de 27 de Agosto**

Segunda alteração ao Estatuto Político-Administrativo da Região Autónoma dos Açores. O Estatuto Político-Administrativo da Região Autónoma dos Açores foi aprovado pela Lei n.º 39/80, de 5 de Agosto e alterado pela Lei n.º 9/87, de 26 de Março.

**Decreto Regulamentar Regional n.º 18/2000/A**

Reestrutura os serviços da Direcção Regional da Educação Física e Desporto e define o conceito de parque desportivo regional. Revoga o Decreto Regulamentar Regional n.º 30/80/A, de 25 de Julho, o Decreto Regional n.º 3/81/A, de 22 de Janeiro, os Decretos Regulamentares Regionais n.ºs 35/91/A, de 15 de Novembro, 48/92/A, de 27 de Novembro, 13/94/A, de 30 de Novembro, 16/95/A, de 14 de Setembro, 25/96/A, de 17 de Junho, 26/96/A, de 17 de Junho, e 21/98/A, de 14 de Julho, e o artigo 10.º do Decreto Regulamentar Regional n.º 10/80/A, de 12 de Março. Revoga, ainda, o Despacho Normativo n.º 17/79, de 3 de Março e o Despacho Normativo n.º 108/81, de 3 de Novembro.

Decreto Regulamentar Regional n.º 33/2000/A, de 11 de Novembro

Aprova a organização e o funcionamento do Governo Regional dos Açores. O Sector do Desporto é da competência do Secretário Regional da Educação e Cultura.

Disposições Gerais**Constituição da República Portuguesa**

Constituição da República Portuguesa, artigos 2º, 9º, 46º, 59º, 60º, 64º, 65º, 66º, 69º, 70º, 71º, 72º, 73º, 79º, 90º, 228º, 237º e 267º.

Constituição da República Portuguesa - selecção dos art. mais relevantes no que concerne à actividade desportiva - art. 2º, 9º, 46º, 59º, 60º, 64º, 65º, 66º, 69º, 70º, 71º, 72º, 73º, 79º, 90º, 228º, 237º e 267º. A Constituição da República Portuguesa foi aprovada na sessão plenária da Assembleia Constituinte, reunida em 2 de Abril de 1976 (Dec. da Presidência da República, publicado no DR, n.º 86, I.ª série, de 10-04-1976), tendo, então, sido consagrado constitucionalmente o direito ao desporto no artigo 79.º, o qual sofreu alterações na sua redacção, aquando da revisão constitucional operada em 1982 (Lei Constitucional n.º 1/82, de 8/Jul.).

Tratado de Amesterdão**Tratado de Amesterdão, Declaração n.º 29 relativa ao desporto**

Portugal aderiu às Comunidades Europeias em 1985 (Resolução da Assembleia da República n.º 22/85, de 10 de Julho, publicada no DR, I.ª série, n.º 215, supl, de 18.09.1985). Em 1999, Portugal ratificou o Tratado de Amesterdão (Resolução da Assembleia da República n.º 7/99, de 6 de Janeiro, e Decreto do Presidente da República, de 19 de Fevereiro, diplomas publicados no DR, I-A série, n.º 42, de 19.02.1999). Em 2001, Portugal ratificou a Tratado de Nice (Resolução da Assembleia



da República n.º 79/2001, de 18 de Dezembro e Decreto do Presidente da República n.º 61/2001, de 18 de Dezembro, publicados no DR, I-A, n.º 291, de 18.12.2001).

Declaração de Nice

Declaração do Conselho Europeu de Nice sobre desporto

Declaração do Conselho Europeu de Nice, realizado em 7, 8 e 9 de Dezembro de 2000. O Tratado de Nice, assinado em Nice em 26 de Fevereiro de 2001, foi ratificado por Portugal em 2001. Ver a Resolução da Assembleia da República n.º 79/2001, de 18 de Dezembro e o Decreto do Presidente da República n.º 61/2001, de 18 de Dezembro.

Lei de Bases do Sistema Desportivo

Lei n.º 1/90, de 13 de Janeiro

Aprova a Lei de Bases do Sistema Desportivo. Revoga os seguintes diplomas: Decreto n.º 32 946, de 3 de Agosto de 1943, que aprovou o Regulamento da DGEFDSE (Direcção-Geral da Educação Física, Desportos e Saúde Escolar); e Lei n.º 2104, de 30 de Maio de 1964, que promulga as bases para a classificação dos praticantes desportivos como amadores, não amadores e profissionais. A Lei n.º 1/90, de 13 de Janeiro foi rectificada nos termos da Rectificação publicada no DR, I^ªs, n.º 64, de 17 de Março de 1990. A Lei n.º 1/90, de 13 de Janeiro foi alterada pela Lei n.º 19/96, de 25 de Junho.

UNESCO

Carta Internacional da Educação Física e do Desporto da UNESCO

A Carta Internacional da Educação Física e do Desporto foi adoptada pela Conferência Geral da Organização das Nações Unidas, reunida em Paris, na sua 20.^a sessão para a Educação, a Ciência e a Cultura, em Novembro de 1978.

Conselho da Europa

Carta Europeia do Desporto

A Carta Europeia do Desporto foi adoptada pelos Ministros europeus responsáveis pelo Desporto, reunidos para a sua 7.^a Conferência, aos 14 e 15 de Maio de 1992, em Rhodes.

Código da Ética Desportiva

O Código da Ética Desportiva foi adoptado pelos Ministros europeus responsáveis pelo Desporto reunidos em Rhodes para a sua 7.^a Conferência, aos 14 e 15 de Maio de 1992.



Comité Internacional Olímpico

Carta Olímpica

Por iniciativa de Pierre de Coubertin reuniu-se em Junho de 1894 o Congresso Atlético Internacional de Paris. Em 23 de Junho de 1894 constituiu-se o Comité Internacional Olímpico (CIO). A Carta Olímpica é o código que resume os princípios fundamentais, as normas e os textos de aplicação adoptados pelo CIO e que rege a organização e o funcionamento do Movimento Olímpico, fixando as condições para a celebração dos Jogos Olímpicos. Através do Decreto-Lei n.º 1/82 de 4 de Janeiro é reconhecido ao Comité Olímpico de Portugal o direito exclusivo ao uso da divisa, do emblema e da bandeira olímpicos, bem como a competência exclusiva para autorizar a realização de provas desportivas com fins olímpicos.

Cooperação Internacional

Acordo de Cooperação com os Países de Língua Portuguesa

Decreto n.º 32/95, de 26 de Agosto

Aprova o Acordo de Cooperação entre a República Portuguesa, a República Popular de Angola, a República de Cabo Verde, a República da Guiné-Bissau, a República Popular de Moçambique e a República Democrática de São Tomé e Príncipe no domínio do desporto.

Tratado do Conselho Ibero-Americano do Desporto (CID)

Decreto do Presidente da República n.º 18/2000, de 30 de Março

Ratifica o Tratado de Criação e os Estatutos do Conselho Ibero-Americano do Desporto, assinados em Montevideu em 4 de Agosto de 1994.

Resolução da Assembleia da República n.º 31/2000, de 30 de Março

Aprova, para adesão, o Tratado de Criação e os Estatutos do Conselho Ibero-Americano do Desporto, assinado em Montevideu em 4 de Agosto de 1994.

Instalações Desportivas

Licenciamento de Instalações Desportivas

Decreto-Lei n.º 317/97, de 25 de Novembro

Cria o regime de instalação e funcionamento das instalações desportivas de uso público.

**Decreto-Lei n.º 309/2002, de 16 de Dezembro**

Regula a instalação e o funcionamento de recintos de espectáculos, no âmbito das competências das câmaras municipais, em desenvolvimento do regime previsto na alínea s) do n.º 1 do artigo 13.º da Lei n.º 30-C/2000, de 29 de Dezembro, na alínea a) do n.º 2 do artigo 21.º da Lei n.º 159/99, de 14 de Setembro, e no n.º 1 do artigo 12.º da Lei n.º 109-B/2001, de 27 de Dezembro. Revoga diversas disposições do Decreto-Lei n.º 315/95, de 28 de Novembro.

Portaria n.º 69/2003, de 20 de Janeiro

Actualiza, relativamente ao ano de 2001, a relação das disposições legais e regulamentares a observar pelos técnicos responsáveis dos projectos de obras e sua execução, estabelecidas na Portaria n.º 1101/2000, de 20 de Novembro.

Recintos de Espectáculos e Divertimentos Públicos**Decreto Regulamentar n.º 34/95, de 16 de Dezembro**

Aprova o Regulamento das Condições Técnicas e de Segurança dos Recintos de Espectáculos e Divertimentos Públicos. Revoga o Decreto n.º 42 662 de 20 de Novembro de 1959.

Decreto Regulamentar n.º 10/2001, de 7 de Junho

Aprova o Regulamento das Condições Técnicas e de Segurança dos Estádios.

Portaria n.º 1101/2000, de 20 de Novembro

Aprova a relação das disposições legais a observar pelos técnicos responsáveis dos projectos de obras e sua execução. Esta relação foi actualizada pela Portaria n.º 1104/2001, de 17 de Setembro.

Portaria n.º 1104/2001, de 17 de Setembro

Actualiza, relativamente ao ano de 2000, a relação das disposições legais e regulamentares a observar pelos técnicos responsáveis dos projectos de obras e sua execução, estabelecidas na Portaria n.º 1101/2000, de 20 de Novembro.

Decreto-Lei n.º 309/2002, de 16 de Dezembro

Regula a instalação e o funcionamento de recintos de espectáculos, no âmbito das competências das câmaras municipais, em desenvolvimento do regime previsto na alínea s) do n.º 1 do artigo 13.º da Lei n.º 30-C/2000, de 29 de Dezembro, na alínea a) do n.º 2 do artigo 21.º da Lei n.º 159/99, de 14 de Setembro, e no n.º 1 do artigo 12.º da Lei n.º 109-B/2001, de 27 de Dezembro. Revoga diversas disposições do Decreto-Lei n.º 315/95, de 28 de Novembro.

**Decreto-Lei n.º 524/76, de 5 de Julho**

Regula a entrada em recintos desportivos.

Portaria n.º 391/98, de 11 de Julho

Aprova o modelo dos cartões de livre entrada nos recintos desportivos. Revoga a Portaria n.º 26/85, de 11 de Janeiro, que aprovava o modelo dos cartões de livre entrada nos recintos desportivos.

Policimento de Espectáculos Desportivos**Decreto-Lei n.º 238/92, de 29 de Outubro**

Regula o Policiamento de espectáculos desportivos realizados em recintos desportivos. Revoga os seguintes normativos: artigo 17.º-C do Decreto-Lei n.º 84/85, de 28 de Março, com a redacção que lhe foi dada pelo artigo 5.º do Decreto-Lei n.º 387/86, de 17 de Novembro, os artigos 1.º, 2.º e 6.º do Decreto-Lei n.º 371/90, de 27 de Novembro e a Portaria n.º 1158/90, de 27 de Novembro. O Decreto-Lei n.º 238/92, de 29 de Outubro foi rectificado, nos termos da Declaração de Rectificação n.º 189/92, publicada no DR, I-A, 2.º supl, n.º 277, de 30 de Novembro de 1992. As alíneas a) e b) do artigo 9.º do Decreto-Lei n.º 238/92, de 29 de Outubro, foram revogadas pela Lei n.º 38/98, de 4 de Agosto, que estabelece medidas preventivas e punitivas a adoptar em caso de manifestações de violência associada ao desporto.

Requisição de Infra-Estruturas Desportivas**Decreto-Lei n.º 153-A/90, de 16 de Maio**

Estabelece normas sobre requisição de infra-estruturas desportivas.

Responsabilidade Técnica pelas Instalações Desportivas Abertas ao Público**Decreto-Lei n.º 385/99, de 28 de Setembro**

Define o regime da responsabilidade técnica pelas instalações desportivas abertas ao público e actividades aí desenvolvidas.



Contratos-Programa de Desenvolvimento Desportivo

Contratos Programa de Desenvolvimento Desportivo

Decreto-Lei n.º 432/91, de 6 de Novembro

Estabelece o regime dos contratos-programa celebrados com vista à atribuição de comparticipações financeiras no âmbito do sistema de apoios ao associativismo desportivo.

Totobola / Totoloto e Bingo

Totobola / Totoloto

Decreto-Lei n.º 317/2002, de 27 de Dezembro

Altera e republica o Decreto-Lei n.º 84/85, de 28 de Março, que estabelece normas relativas à organização e exploração dos concursos de apostas mútuas desportivas denominados «Totobola» e «Totoloto».

Bingo

Decreto-Lei n.º 314/95, de 24 de Novembro

Aprova o Regulamento de Exploração do Jogo do Bingo.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 17/96, de 26 de Fevereiro

Define a distribuição da receita bruta da venda de cartões nas salas de jogo do bingo concessionadas a clubes desportivos.

Regime Jurídico das Federações Desportivas

Federações Desportivas e Concessão do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva

Decreto-Lei n.º 144/93, de 26 de Abril

Estabelece o regime jurídico das federações desportivas dotadas do estatuto de utilidade pública desportiva. O Decreto-Lei n.º 144/93, de 26 de Abril foi rectificado nos termos da Declaração de Rectificação n.º 129/93, publicada no DR, I-A, supl, n.º 178, de 31.07.93. O Decreto-Lei n.º 144/93, de 26 de Abril, foi alterado pelo Decreto-Lei n.º 111/97, de 9 de Maio, pela Lei n.º 112/99, de 3 de Agosto pelo Decreto-Lei n.º 303/99, de 6 de Agosto.



Regime Disciplinar das Federações Desportivas

Lei n.º 112/99 de 3 de Agosto

Aprova o regime disciplinar das federações desportivas. Revoga o artigo 22.º do Decreto-Lei n.º 144/93, de 26 de Abril, que aprovou o regime jurídico das federações desportivas dotadas do estatuto de utilidade pública desportiva.

Competições Desportivas Profissionais

Decreto-Lei n.º 303/99, de 6 de Agosto

Estabelece os parâmetros para o reconhecimento da natureza profissional das competições desportivas. Revoga os artigos 35.º, 36.º, 37.º e 38.º do Decreto-Lei n.º 144/93, de 26 de Abril (regime jurídico das federações desportivas); o artigo 4.º do Decreto-Lei n.º 111/97, de 9 de Maio (alteração do regime jurídico das federações desportivas); o artigo 42.º do Decreto-Lei n.º 67/97, de 3 de Abril (regime jurídico das sociedades desportivas); a Portaria n.º 86/95, de 30 de Janeiro (reconhece o carácter profissional das competições desportivas de basquetebol); e a Portaria n.º 347-A/98, de 8 de Junho (regulamenta as competições desportivas profissionais de futebol relativas à I Divisão e II Divisão de Honra do Campeonato Nacional de Futebol).

Regras de Instrução do Processo para Concessão do Estatuto de Utilidade Pública Desportiva

Portaria n.º 595/93, de 19 de Junho

Estabelece as regras de instrução do processo para a concessão da utilidade pública desportiva às federações desportivas.

Desporto Militar

Estatuto dos Militares das Forças Armadas (EMFAR)

Decreto-Lei n.º 236/99, de 25 de Junho

Contém referências ligadas à aptidão física, nomeadamente nos artigos 56º, 62º, 72º, 90º, 91º, 114º, 156º, 160º, 161º, 162º, 187º e 204º.

Participantes no Sistema de EFM

Decretos Regulamentares nº 42/94, 43/94, 44/94, 45/94, 46/94 e 47/94

Definem as atribuições, organização e competências dos vários órgãos e entidades do Exército.

**Comissão de Educação Física e Desporto Militar (CEFDM)****Decreto Regulamentar n.º 31/97, de 6 de Setembro**

Define a natureza, a composição e as competências da Comissão de Educação Física e Desporto Militar (CEFDM).

Regulamento das Competições Desportivas Militares Nacionais**Portaria n.º 260/98 (2.ª série), de 17 de Fevereiro**

O Regulamento das Competições Desportivas Militares Nacionais foi aprovado pela portaria n.º 260/98 (2.ª série), de 17 de Fevereiro, publicado na 2.ª série do DR, n.º 53, de 4 de Março de 1998.

Regulamento da Avaliação do Mérito dos Militares do Exército (RAMME)**A Portaria nº 361-A/91 Decreto, de 30 de Outubro**

A aptidão física constitui uma das bases do Sistema de Avaliação (artigo 5º). Revogado pela Portaria de 7 de Setembro de 2002.

Grandes Eventos Desportivos**Campeonato Europeu de Futebol - 2004****Decreto-Lei n.º 15/2000, de 29 de Fevereiro**

Cria um regime excepcional para aquisição dos projectos necessários à execução das obras, da responsabilidade das autarquias locais, a realizar no âmbito do Euro 2004.

Decreto-Lei n.º 33/2000, de 14 de Março

Constitui a sociedade anónima EURO 2004, S.A. – Sociedade Promotora da Realização em Portugal da Fase Final do Campeonato Europeu de Futebol de 2004 e aprova os respectivos estatutos. O Decreto-Lei n.º 33/2000, de 14 de Março foi alterado pelo Decreto-Lei n.º 30/2001, de 7 de Fevereiro e pelo Decreto-Lei n.º 267/2001, de 4 de Outubro, que o republica em anexo.

Resolução da Assembleia da República n.º 11/2000, de 18 de Fevereiro

Constituição de uma Comissão Eventual para Análise e Fiscalização dos Recursos Públicos Envolvidos na Organização do Euro 2004.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 117/98, de 19 de Setembro

Reconhece de interesse nacional a candidatura a submeter pela Federação Portuguesa de Futebol para a organização do Campeonato Europeu de Futebol em 2004.

**Lei n.º 6/2000, de 24 de Maio**

Dispensa da fiscalização prévia do Tribunal de Contas, sem prejuízo da fiscalização sucessiva, os contratos de aquisição de projectos relativos às obras que se venham a realizar no âmbito do Euro 2004, promovidas pelas autarquias locais envolvidas.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 115/2000, de 28 de Agosto

Cria uma comissão interministerial com o objectivo de assegurar a coordenação, acompanhamento e avaliação a nível global dos investimentos públicos a efectuar com infra-estruturas e equipamentos complementares e de apoio, no âmbito da realização da fase final do campeonato da Europa de 2004. A Resolução n.º 115/2000, de 28 de Agosto foi alterada pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 64/2001, de 31 de Maio.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 119/2000, de 13 de Setembro

Cria uma linha de financiamento das acessibilidades ao Euro 2004.

Decreto-Lei n.º 268/2001, de 4 de Outubro

Constitui a Sociedade anónima Portugal 2004 - Sociedade de Acompanhamento e Fiscalização do Programa de Construção dos Estádios e outras Infra-Estruturas para a Fase Final do Campeonato Europeu de Futebol de 2004, S.A

Portaria n.º 535/2002, de 27 de Maio

Aprova o regulamento a que se refere o artigo 3.º do Decreto-Lei n.º 284/2001, de 26 de Outubro (bonificação de juros dos empréstimos contraídos pelos promotores para construção de estádios necessários à realização do Campeonato Europeu de Futebol de 2004.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 99/2002 de 22 de Maio

Determina a realização de uma auditoria externa ao projecto EURO 2004.

Resolução da Assembleia da República n.º 30/2002, de 23 de Maio

Constituição da Comissão Eventual para a Análise e a Fiscalização dos Recursos Públicos Envolvidos na Organização do EURO 2004.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 109/2002, de 23 de Agosto

Cria a Comissão de Segurança para o EURO 2004 e aprova a macroestrutura de segurança para o EURO 2004.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 129/2002, de 7 de Novembro

Extinção da Comissão Interministerial criada pela resolução do conselho de ministros n.º 115/2000, de 28 de Agosto .



XII Gimnaestrada Mundial de Lisboa - 2003

Despacho Conjunto n.º 470/99, de 25 de Novembro (IIª série de 12-06-99)

Constitui a comissão de apoio e acompanhamento da organização da XII Gimnaestrada Mundial que decorrerá em Lisboa, em 2003.

Corrupção no Fenómeno Desportivo

Corrupção no Fenómeno Desportivo

Decreto-Lei n.º 390/91, de 10 de Outubro

Qualifica como crime comportamentos que afectem a verdade e a lealdade da competição desportiva.

Combate à Dopagem

Decreto-Lei n.º 183/97, de 26 de Julho

Revoga o Decreto-Lei n.º 105/90, de 23 de Março, que regulamentava a prevenção e combate ao doping no sistema desportivo português e a Portaria n.º 130/91, de 13 de Fevereiro, que regulamentava as acções de controlo antidopagem. O Decreto-Lei n.º 183/97 foi alterado pela Lei n.º 152/99, de 14 de Setembro e pelo Decreto-Lei n.º 192/2002, de 25 de Setembro.

Regulamentação do Combate à Dopagem

Portaria n.º 816/97, de 5 de Setembro

Rectificada nos termos da Declaração de Rectificação n.º 17 – G/97, publicada no DR, I-B, n.º 253, de 31 de Outubro de 1997.

Convenção Europeia contra a Dopagem

Decreto n.º 2/94, de 20 de Janeiro

Aprova, para ratificação, a Convenção Europeia contra o Doping.

Resolução sobre o Controlo Antidopagem

Resolução da Assembleia da República n.º 20/98, de 28 de Abril

Resolução da Assembleia da República sobre o controlo antidoping.

Lista de Substâncias Proibidas

Lista de Substâncias Proibidas

Lista das Substâncias Proibidas em vigor desde Janeiro de 2003.



Formação Desportiva

Formação Desportiva

Decreto-Lei n.º 407/99, de 15 de Outubro

Estabelece o regime jurídico da formação desportiva no quadro da formação profissional. Revoga os seguintes diplomas: Decreto-Lei n.º 361/82, de 8 de Setembro (estabelece normas quanto à formação dos agentes desportivos); Decreto-Lei n.º 350/91, de 19 de Setembro (estabelece o regime de formação dos treinadores desportivos); e Decreto-Lei n.º 351/91, de 19 de Setembro (estabelece o regime de formação dos agentes desportivos).

Medicina Desportiva

Lei de Assistência Médico-Desportiva

Lei n.º 119/99, de 11 de Agosto

Aprova a Lei de Assistência médico-desportiva.

Regime Jurídico da Medicina Desportiva

Decreto-Lei n.º 345/99, de 27 de Agosto

Revoga o Decreto-Lei n.º 224/88, de 28 de Junho, relativo aos Centros de Medicina Desportiva e o Regulamento dos Exames Médico-Desportivos, aprovado pelo Despacho n.º 182/91, de 4 de Outubro, do Ministro da Educação. Mantém em vigor, até à publicação dos novos modelos de fichas para exames de avaliação médico-desportiva, os que se encontram anexos ao despacho do presidente do ex-INDESP de 6 de Janeiro de 1994, publicado na 2.ª série do Diário da República, n.º 242, de 19 de Outubro de 1994.

Seguro Desportivo

Decreto-Lei n.º 146/93, de 26 de Abril

Revoga o Decreto-Lei n.º 162/87, de 8 de Abril, que tornou obrigatório o seguro do desportista amador para os agentes desportistas que se inscrevessem nas federações ou associações desportivas. O Decreto-Lei n.º 146/93, de 26 de Abril foi rectificado nos termos da Declaração de Rectificação n.º 134/93, publicada no DR, I-A, n.º 178, supl, de 31.07.93.

Portaria n.º 757/93, de 26 de Agosto

Regulamenta o seguro desportivo.



Violência Associada ao Desporto

Prevenção e Punição da Violência Associada ao Desporto

Lei n.º 38/98, de 4 de Agosto

Estabelece medidas preventivas e punitivas a adoptar em caso de manifestações de violência associada ao desporto. Revoga o Decreto-Lei n.º 270/89, de 18 de Agosto (estabelece medidas preventivas e punitivas de violência associada ao desporto) e as alíneas a) e b) do artigo 9.º do Decreto-Lei n.º 238/92, de 29 de Outubro, relativo ao policiamento de espectáculos desportivos.

Uso e Porte de Armas e Substâncias ou Engenhos Explosivos ou Pirotécnicos

Lei n.º 8/97, de 12 de Abril

Visa criminalizar condutas susceptíveis de criar perigo para a vida e integridade física decorrentes do uso e porte de armas e substâncias ou engenhos explosivos ou pirotécnicos no âmbito de realizações cívicas, políticas, religiosas, artísticas, culturais ou desportivas.

Convenção Europeia sobre a Violência Associada ao Desporto

Resolução da Assembleia da República n.º 11/87, de 10 de Março

Aprova, para ratificação, a Convenção Europeia sobre a Violência e os Excessos dos Espectadores por Ocasão das Manifestações Desportivas e nomeadamente de Jogos de Futebol.

Construção de Vedações nos Recintos Desportivos

Portaria n.º 371/91, de 30 de Abril

Regulamenta as medidas de segurança nos recintos desportivos. Revoga a Portaria n.º 210/85, de 16 de Abril e o Despacho n.º 22/ME/90, de 24 de Fevereiro.



Apêndice B – RESPONSABILIDADES DOS INTERVENIENTES NO SEFM



As responsabilidades dos diferentes intervenientes no SEFM são as seguintes:

- **Chefe do Estado-Maior do Exército** - Estabelece as directrizes e os objectivos no âmbito da EF, através da directiva anual que emana para o Exército;
- **Estado-Maior do Exército – Divisão de Pessoal**
 - Planeia, no mínimo a dois anos, os quantitativos em pessoal que devem frequentar os cursos e estágios de especialização, de qualificação, de actualização e de aperfeiçoamento;
 - Supervisiona a definição dos requisitos físicos indispensáveis ao desempenho de cada função;
 - Estuda e propõe as condições gerais que devem satisfazer os candidatos a alunos dos Estabelecimentos de Ensino Militar e Estabelecimentos Militares de Ensino, nas quais se incluem as Provas de Aptidão Física;
 - Propõe e dá pareceres sobre estudos relativos à adopção de novos materiais para apoio da instrução, tendo em vista a aplicação de novas técnicas ou métodos;
 - Propõe programas de infra-estruturas necessários à instrução, incluindo a melhoria ou a adaptação das existentes, tendo em consideração as propostas do Comando da Instrução do Exército.
- **Inspecção Geral do Exército** - Informa o Comando do Exército sobre a eficácia dos programas de EFM.
- **Comando do Pessoal**
 - Envia, anualmente, para o Comando da Instrução os quantitativos reais a instruir, no âmbito da EF;
 - Indica nominalmente os militares que vão frequentar acções de instrução no âmbito da EF.
- **Comando da Instrução do Exército**
 - Estabelece os objectivos a atingir, referentes à EF, com base nas orientações do General Chefe do Estado-Maior do Exército, materializadas na sua directiva anual. Os objectivos em questão são consubstanciados na directiva anual do TGen CmdtInstr;
 - Dirige, coordena e supervisiona as actividades de EFM e desportivas do Exército;
 - Programa as necessidades de infra-estruturas, estabelecendo prioridades para sua construção ou adaptação;



- Pronuncia-se sobre os assuntos equestres em geral e dos militares especialistas, da competição à prática desportiva;
- Dirige, coordena e supervisiona as actividades de produção e emprego de todos os meios de apoio à instrução;
- Inspecciona a instrução de EFM ministrada nas U/E/O;
- Elabora relatórios e propõe medidas conducentes ao aperfeiçoamento da instrução de EFM;
- Colabora, quando determinado, nas inspecções ordinárias ou extraordinárias a realizar às U/E/O pela Inspeção-Geral do Exército;
- Elabora anualmente as propostas relativas ao programa de inspecções a executar no âmbito da instrução;
- Solicita, quando necessário, a colaboração de técnicos especializados para a execução de inspecções.

➤ **Comando da Logística**

- Adquire e fornece os recursos materiais e infra-estruturas necessários à execução da EF;
- Fornece os abastecimentos relativos a material recreativo e material de EF;
- Atribui anualmente o crédito de munições, tendo por base a estimativa elaborada pelo Comando da Instrução, relativamente ao tiro desportivo;
- Planeia, projecta, executa e mantém as infra-estruturas necessárias à instrução de EFM;
- Elabora programas de valorização física e psíquica dos militares;
- Apoia, do ponto de vista técnico, as U/E/O de execução do Sistema de Instrução do Exército (SIE), no âmbito da medicina desportiva.

➤ **Comando Operacional das Forças Terrestres**

- Programa e assegura a execução das actividades de EFM relativas ao treino orientado da sua responsabilidade e ao treino operacional;
- Encaminha para o Comando da Instrução do Exército eventuais necessidades no âmbito da instrução de EF, decorrentes da avaliação operacional das unidades.



➤ **Comandos Territoriais e de Natureza Territorial**

- Promovem e asseguram, permanentemente, a identificação dos militares que, de acordo com os resultados obtidos nos diferentes campeonatos desportivos realizados ao nível das U/E/O, possam vir a ser escolhidos para as selecções de nível regional e/ou nível Exército;
- Apoiam, do ponto vista técnico, as U/E/O na sua dependência, no âmbito do desenvolvimento das actividades físicas;
- Propõem, quando necessário, o preenchimento do quadro orgânico das U/E/O, na sua dependência, no que à EFM diz respeito e de acordo com o que neles se encontra preconizado;
- Analisam e aprovam os horários enviados pelas U/E/O de execução do SIE, na sua dependência, de acordo com os programas estabelecidos;
- Propõem a satisfação das necessidades no que a infra-estruturas, material e equipamento de EFM diz respeito que, em primeira prioridade permitam o cumprimento eficaz e eficiente dos programas estabelecidos;
- Programam, em coordenação com os centros de saúde militares das Regiões Militares/Zonas Militares ou hospitais civis, ou entidades indicadas pela Direcção dos Serviços de Saúde, a realização atempada do controlo médico-fisiológico, de todos os efectivos a ele sujeitos, das U/E/O na sua dependência;
- Asseguram a execução das PAF, de todos os efectivos sujeitos ao controlo, dos Quartéis Gerais e U/E/O na sua dependência;
- Coordenam a utilização das infra-estruturas existentes nas Regiões Militares/Zonas Militares, para a execução das actividades de EF (treino físico e provas de controlo), pelas U/E/O de execução do SIE, quando for necessário;
- Colaboram e/ou apoiam, conforme solicitado, em acções de controlo promovidas nas U/E/O sob a sua dependência hierárquica;
- Redistribuem materiais de EFM pelas U/E/O na sua dependência, se e quando necessário, de forma a rentabilizar a sua utilização, informando o Comando da Instrução do Exército da referida redistribuição.

➤ **Unidades/Estabelecimentos/Órgãos (U/E/O)**

- Preparam e executam a instrução de EF que lhes incumbir;
- Executam a validação interna da instrução de EF;



- Colaboram com o Comando da Instrução do Exército, quando solicitado, nas acções de controlo/avaliação previstas para a instrução de EF, quer através da avaliação dos resultados, quer no quadro da realização de inspecções às actividades programadas;
 - Propõem, se assim o entenderem, alterações aos programas e demais normas de funcionamento, no que à instrução de EF diz respeito;
 - Apoiam e colaboram na constituição das suas selecções, assim como das selecções aos níveis regional, Exército e FA;
 - Dinamizam a prática generalizada da actividade desportiva, abrangendo todos os escalões etários e formas de prestação do serviço efectivo, relevando as modalidades de cariz militar e actividades de marcha e de tiro;
 - Mantém actualizados os mapas respeitantes ao registo de resultados dos controlos 0,1, 2 e 3;
 - Mantém actualizados os mapas de situação das infra-estruturas.
- **Centro Militar de Educação Física e Desportos** - Constitui-se como a Unidade do Exército com competências técnicas no âmbito da EF, competindo-lhe:
- Formar em cursos apropriados os mestres, instrutores, monitores e outros especialistas militares necessários ao ensino e instrução da EF, esgrima, equitação e outros desportos;
 - Difundir e aperfeiçoar os conhecimentos respeitantes a essas especialidades, por meio de estágios periódicos de informação, demonstrações, provas, etc.;
 - Preparar as representações militares do Exército, da Guarda Nacional Republicana e das FA, neste último caso, quando para isso receber missão especial;
 - Estudar e ensaiar, segundo directivas que receber do Comandante da Instrução do Exército, os métodos e processos de ensino relacionados com as actividades físicas de essencial interesse militar, bem como o material especializado de instrução que seja necessário adoptar.



Apêndice C – BENEFÍCIOS DA ACTIVIDADE FÍSICA



Na lista em epígrafe apresentamos os principais benefícios que se pode esperar da prática regular de uma actividade desportiva:

- Previne o stress;
- Permite o fortalecimento do coração e o abrandamento do seu ritmo em repouso;
- Dá uma sensação de bem-estar, de calma e de força;
- Aumenta a capacidade respiratória;
- Estimula o funcionamento das glândulas;
- Devolve a autoconfiança;
- Torna a silhueta mais elegante;
- Combate a obesidade e a magreza;
- Combate a insónia;
- Facilita a digestão;
- Acalma os nervos e equilibra as emoções;
- Fortifica os músculos, os ossos e os ligamentos;
- Reduz o crescimento de tumores cancerígenos;
- Previne doenças (benefícios no sistema imunitário);
- Reforça a vontade.



Apêndice D – COMPONENTES NUTRICIONAIS DA ALIMENTAÇÃO HUMANA



Neste Apêndice coligimos algumas noções sobre alguns dos principais componentes nutricionais da alimentação humana, acentuando a importância de cada um.

- **Glúcidos.** Constituem-se na principal fonte de energia, a mais fácil de obter, e a mais barata, dentro da alimentação humana. Facilitam a poupança de proteínas, ao reduzirem o catabolismo proteico, especialmente em jejum; além disso, transformam-se facilmente em gorduras. Quando o organismo não dispõe desta fonte de energia em quantidades suficientes (quer por uma alimentação deficiente, quer pelo consumo exagerado durante esforços físicos violentos), leva a um acréscimo do consumo de gorduras, originando a acumulação no sangue de produtos tóxicos ao organismo. Os glúcidos são as substâncias energéticas de eleição, para o fornecimento de energia durante qualquer trabalho muscular. Por vezes, existem quedas dos seus níveis na corrente sanguínea, levando ao aparecimento de sensação de fadiga, perturbações visuais e por vezes lipotimias.
- **Prótidos.** Desempenham um papel estrutural, tendo propriedades protectoras, energéticas e plásticas. São muito importantes na dinâmica dos processos do córtex cerebral, aumentando os processos de excitabilidade e diferenciação, além de funcionarem como "reparadores" das substâncias que são destruídas durante qualquer esforço. A sua privação diminui os processos de oxidação a nível muscular, influyendo desta maneira, negativamente nas contracções musculares (trabalho muscular). A deficiência de proteínas no organismo altera diversas funções, dificultando a regeneração dos tecidos, do plasma sanguíneo e da hemoglobina; a cura de lesões torna-se mais lenta, há uma diminuição da resistência aos traumatismos e infecções, favorecendo, além disso, a degenerescência gorda do fígado e a sua cirrose. A sua deficiência produz ainda a diminuição da capacidade de esforço, facilitando o rápido aparecimento da fadiga;
- **Lípidos.** Vulgarmente conhecidos por gorduras, têm como funções primordiais constituírem a principal reserva energética do nosso organismo, actuando como solventes das vitaminas lipossolúveis, contribuem ainda, para a regulação da temperatura corporal, e desempenham um papel importante na estética do nosso corpo. Os lípidos são necessários para equilibrar funcionalmente o organismo e são eles que substituem os glúcidos como fonte energética;
- **Substâncias minerais.** São elementos indispensáveis para o organismo, cumprindo um papel plástico e de protecção. Entre outras podemos referir o ferro, o cálcio, o fósforo, o potássio, o cloro, o sódio e o magnésio. O ferro é um elemento essencial para a manutenção da vida, pois cumpre um papel importante na função da respiração, da



O cálcio e o fósforo são os constituintes minerais mais importantes para o esqueleto. O cálcio participa, entre outras funções, na permeabilidade das membranas celulares, na excitabilidade e na condução nervosas, na concentração dos músculos cardíaco e esquelético, na coagulação do sangue e no equilíbrio hidrossalino. O fósforo encontra-se numa percentagem de cerca de 90% nos ossos, os restantes 10% são intracelulares, constituindo um componente essencial das principais enzimas, tendo também um papel primordial no metabolismo celular.

O potássio tem um papel na manutenção do equilíbrio ácido-base, participa no metabolismo dos glúcidos, mantém o automatismo cardíaco, sendo muito importante para as funções das células. Um regime alimentar rico em potássio (laranjas, damascos, bananas, legumes verdes) é diurético.

O cloro e o sódio, que participam na composição do cloreto de sódio (sal) têm o papel de regular a pressão osmótica, de manter o equilíbrio ácido-básico, participando também na formação do suco gástrico.

O magnésio assegura, conjuntamente com o cálcio, a coesão entre as moléculas proteicas intracelulares, em alguns sistemas enzimáticos. Existe um certo paralelismo, clínico e biológico, entre o cálcio e o magnésio;

- **Água.** É o constituinte mais abundante do organismo (cerca de 80%), e o meio universal onde têm lugar os processos vitais, daí a sua importância;
- **Vitaminas.** São componentes orgânicas indispensáveis para a vida, intervindo na regulação e estímulo dos processos metabólicos. Destas destacamos: a vitamina A, que é necessária para a regeneração da integridade estrutural e funcional dos epitélios, havendo uma diminuição da resistência às infecções sempre que os seus níveis orgânicos sejam baixos; o complexo B, que compreende vários factores vitamínicos hidrossolúveis, diferindo na estrutura química e funções biológicas, como sejam a B1 que aumenta a resistência ao cansaço, a B2 que intervém nos equilíbrios nutritivos e do crescimento, a B6 ou piridoxina que actua no metabolismo dos prótidos, lípidos e glúcidos, a B 12 ou cianocobalamina que facilita a integração dos ácidos aminados nas proteínas dos tecidos, tendo além disso uma acção anti-tóxica e uma acção neurotrófica; a vitamina C, que é uma iniciadora das análises e da capacidade funcional das glândulas endócrinas, participando numa série de funções essenciais ao nível da célula, relativamente ao seu suporte estrutural (dentina, cartilagem, colagénio e matriz óssea),



exercendo um papel anti-infeccioso e participando no processo de coagulação do sangue; a vitamina D, que desempenha um papel regulador das relações fosfo-cálcicas, assim como uma acção fundamental na fixação e metabolização do cálcio; por fim a vitamina E, que participa na formação dos tecidos mesodérmicos, provocando a sua carência, um aumento de consumo de oxigénio pelos tecidos (cansaço) e um aumento da creatinúria.



Apêndice E – OS DEZ MANDAMENTOS DO DESPORTO



Segundo Comby (2002), apresentamos o que poderíamos chamar os *dez mandamentos do desporto*:

- **Praticá-lo:** não basta falar sobre desporto ou assistir às actividades desportivas dos outros pela televisão, é preciso praticá-lo!
- **Cada dia:** mais vale 15 minutos todos os dias do que um dia por semana;
- **Desportos de base:** antes de se lançar em desportos complicados e onerosos, ande, corra, nade e descontraia-se;
- **Ao ar livre:** respire! Ao ar livre ou, pelo menos, com a janela aberta;
- **Completo:** todos os músculos devem trabalhar, nomeadamente o coração e o diafragma, que são os pilares da saúde;
- **Com peso e medida:** a intensidade do esforço deve ser controlada em função da idade e da condição física;
- **Positiva:** ter uma atitude mental positiva. Ria, sorria; o desporto é uma fonte de vida e de saúde!
- **Higiene:** lavar-se bem depois do esforço;
- **Repouso:** não esqueça este complemento do desporto;
- **Alimentação:** o desporto não é por si só a cura para todos os males. É saudável se lhe associarmos uma alimentação sã, o pensamento positivo e o respeito pelos ritmos biológicos.



Apêndice F – QUESTIONÁRIOS



MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL
EXÉRCITO PORTUGUÊS
INSTITUTO DE ALTOS ESTUDOS MILITARES

CURSO DE ESTADO-MAIOR 2002-04

QUESTIONÁRIO

O presente questionário insere-se no âmbito de um Trabalho Individual de Longa Duração (TILD) do Curso de Estado-Maior 2002/2004, subordinado ao tema “Gestão da Educação Física Militar; sua importância para o militar do Exército” e destina-se a ser preenchido por Oficiais e Sargentos, do Quadro Permanente do Exército.

A finalidade deste questionário é executar uma pesquisa de opinião, de modo a avaliar, o que pensam os militares da Educação Física Militar (EFM) e a importância que lhe atribuem. Este questionário, procura igualmente saber quais as medidas que devem ser tomadas de forma a melhorar a gestão da Educação Física no Exército.

É composto de duas partes: a primeira vocacionada para o indivíduo; a segunda é orientada, basicamente para as Infraestruturas.

O questionário é **ANÓNIMO** e **CONFIDENCIAL**, sendo os dados obtidos unicamente utilizados para fins científicos, no presente estudo.

Quando estiver a responder a este questionário, não se esqueça que pretendemos saber a sua posição, por isso responda de forma sincera, marcando uma cruz, ou expressando a sua opinião, nos espaços reservados para tal.

O seu contributo é indispensável para o sucesso deste estudo, como tal, gostaríamos desde já, de agradecer toda a sua disponibilidade e atenção demonstrada no preenchimento deste questionário que, esperamos, possa vir a contribuir para um tratamento objectivo e consequente do tema abordado.

**I - PARTE****Idade:** _____ **Posto:** _____ **Arma/Svc:** _____

1. Qual a importância da EFM?

Fundamental	<input type="checkbox"/>
Necessária	<input type="checkbox"/>
Pouco Importante	<input type="checkbox"/>
Desnecessária	<input type="checkbox"/>

2. A EFM deve ser:

Obrigatória	<input type="checkbox"/>
A critério do militar	<input type="checkbox"/>
Outras formas	<input type="checkbox"/>

Se respondeu **Outras Formas**, indique quais _____

3. Já foi federado, tem algum curso, estágio ou outra ligação, à Educação Física?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

4. Julga que existem modalidades desportivas que melhor satisfazem os objectivos do Desporto Militar (melhoramento da condição física e das capacidades psicológicas, com realce para o espírito de equipa)?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>

5. A EFM, poderá ser um meio de promover e divulgar a Instituição Militar, à sociedade civil?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>



6. Nos últimos 5 anos (em média) quantas Provas de Aptidão Física (controlo 3) realizou por ano? _____

7. Por regra, aproveita a realização das PAF, para fazer controlo médico-fisiológico?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>

8. Qual a sua classificação média, nas ultimas 3 PAF que realizou?

Muito Bom (+16,5 valores)	<input type="checkbox"/>
Bom (+14,5 valores)	<input type="checkbox"/>
Regular (+12,5 valores)	<input type="checkbox"/>
Suficiente (+10 valores)	<input type="checkbox"/>
Insuficiente (-10 valores)	<input type="checkbox"/>

9. Quando realiza o seu exercício físico, segue a metodologia proposta no Manual de Educação Física do Exército, ou outra publicação especializada?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

10. Qual a média de sessões de EF, que realiza, por semana?

Mais de 4 vezes	<input type="checkbox"/>
4 vezes	<input type="checkbox"/>
3 vezes	<input type="checkbox"/>
2 vezes	<input type="checkbox"/>
1 vez	<input type="checkbox"/>
Nenhuma vez	<input type="checkbox"/>



11. Qual a média de sessões de EF, que **gostaria** de realizar por semana?

Mais de 4 vezes	<input type="checkbox"/>
4 vezes	<input type="checkbox"/>
3 vezes	<input type="checkbox"/>
2 vezes	<input type="checkbox"/>
1 vez	<input type="checkbox"/>
Nenhuma vez	<input type="checkbox"/>

12. É da opinião, que um militar melhor preparado fisicamente, responde mais eficazmente e facilmente às situações de combate?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>

13. Tendo em conta o estado actual do Exército (missões cometidas, falta de recursos humanos, materiais, financeiros, etc), considera que se deve acabar com os campeonatos desportivos militares?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>

14. Considera que a EFM deve ser fazer parte das três principais preocupações do Comandante?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>



15. Sendo o Comandante, um exemplo para os seus subordinados, deve ser **obrigado** a praticar exercício físico?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>

16. A preparação física de cada militar deve ser efectuada:

Dentro das horas normais de serviço	<input type="checkbox"/>
Fora das horas normais de serviço	<input type="checkbox"/>
Conforme o militar queira	<input type="checkbox"/>

17. A avaliação física deve fazer parte do Regulamento de Avaliação do Mérito dos Militares do Exército (RAMME)?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>

18. Tendo em conta a sua vivência militar, nos últimos 10 anos, julga que a prática de exercício físico por parte dos militares, hoje em dia em relação ao passado é:

Maior	<input type="checkbox"/>
Menor	<input type="checkbox"/>
Igual	<input type="checkbox"/>



19. Quais as razões que o levam a **não realizar**, exercício físico?

Falta de tempo	<input type="checkbox"/>
Instalações inadequadas	<input type="checkbox"/>
Falta de vontade	<input type="checkbox"/>
Não ter necessidade de o executar	<input type="checkbox"/>
Outras razões	<input type="checkbox"/>

Se respondeu **Outras razões**, indique quais _____

20. Na sua opinião o que se poderia fazer, para aumentar e melhorar a prática de Exercício Físico no Exército?

**II - PARTE**

21. Qual a Unidade, Estabelecimento ou Órgão (UU/EE/OO) onde (actualmente) presta serviço?

22. Na sua UU/EE/OO, existe algum documento (directiva, circular, NEP, etc), que regule ou incentive a prática de EFM?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Desconheço	<input type="checkbox"/>

23. Na sua UU/EE/OO, realizam-se campeonatos desportivos internos?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Desconheço	<input type="checkbox"/>

24. A sua UU/EE/OO, participa em campeonatos externos (da Região Militar, entre Unidades, etc)?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Desconheço	<input type="checkbox"/>

25. A nível económico, a sua UU/EE/OO, realiza algumas receitas provenientes da EFM (por exemplo o aluguer de instalações)?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Desconheço	<input type="checkbox"/>

26. Essas verbas são empregues no melhoramento das instalações desportivas, aquisição de material ou algo relacionado com a EFM?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Desconheço	<input type="checkbox"/>



27. Qual o nº de militares a desempenhar funções no âmbito da EFM?

Em regime de exclusividade

Oficiais	<input type="text"/>
Sargentos	<input type="text"/>
Praças	<input type="text"/>

Em acumulação de funções

Oficiais	<input type="text"/>
Sargentos	<input type="text"/>
Praças	<input type="text"/>

28. Qual o nº de Infra-estruturas de EFM, existentes na sua UU/EE/OO?

Pavilhão Desportivo	<input type="text"/>
Campo de Futebol	<input type="text"/>
Infra-estruturas de Tiro	<input type="text"/>
Infra-estruturas de Aplicação Militar	<input type="text"/>
Campo de ténis/futsal	<input type="text"/>
Circuito Manutenção	<input type="text"/>
Pista de atletismo	<input type="text"/>
Sala de Musculação	<input type="text"/>
Outros (piscina, picadeiro, etc)	<input type="text"/>

Se respondeu **Outros**, indique quais _____

Obrigado pela disponibilidade demonstrada no preenchimento deste questionário.

*Os dados fornecidos serão **CONFIDENCIAIS** e utilizados exclusivamente no âmbito do Trabalho Individual de Longa Duração (TILD), do CEM 2002-2004, subordinado ao tema:*

“GESTÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR; SUA IMPORTÂNCIA PARA O MILITAR DO EXÉRCITO”



MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL
EXÉRCITO PORTUGUÊS
INSTITUTO DE ALTOS ESTUDOS MILITARES

CURSO DE ESTADO-MAIOR 2002-04

QUESTIONÁRIO

O presente questionário insere-se no âmbito de um Trabalho Individual de Longa Duração (TILD) do Curso de Estado-Maior 2002/2004, subordinado ao tema “Gestão da Educação Física Militar; sua importância para o militar do Exército” e destina-se a ser preenchido por Oficiais e Sargentos, do Quadro Permanente do Exército.

A finalidade deste questionário é executar uma pesquisa de opinião, de modo a avaliar, o que pensam os militares da Educação Física Militar (EFM) e a importância que lhe atribuem. Este questionário, procura igualmente saber quais as medidas que devem ser tomadas de forma a melhorar a gestão da Educação Física no Exército.

O questionário é **ANÓNIMO** e **CONFIDENCIAL**, sendo os dados obtidos unicamente utilizados para fins científicos, no presente estudo.

Quando estiver a responder a este questionário, não se esqueça que pretendemos saber a sua posição, por isso responda de forma sincera, marcando uma cruz, ou expressando a sua opinião, nos espaços reservados para tal.

O seu contributo é indispensável para o sucesso deste estudo, como tal, gostaríamos desde já, de agradecer toda a sua disponibilidade e atenção demonstrada no preenchimento deste questionário que, esperamos, possa vir a contribuir para um tratamento objectivo e consequente do tema abordado.



Idade: _____ Posto: _____ Arma/Svc: _____

1. Qual a importância da EFM?

Fundamental	<input type="checkbox"/>
Necessária	<input type="checkbox"/>
Pouco Importante	<input type="checkbox"/>
Desnecessária	<input type="checkbox"/>

2. A EFM deve ser:

Obrigatória	<input type="checkbox"/>
A critério do militar	<input type="checkbox"/>
Outras formas	<input type="checkbox"/>

Se respondeu **Outras Formas**, indique quais _____

3. Já foi federado, tem algum curso, estágio ou outra ligação, à Educação Física?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

4. Julga que existem modalidades desportivas que melhor satisfazem os objectivos do Desporto Militar (melhoramento da condição física e das capacidades psicológicas, com realce para o espírito de equipa)?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>

5. A EFM, poderá ser um meio de promover e divulgar a Instituição Militar, à sociedade civil?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>



6. Nos últimos 5 anos (em média) quantas Provas de Aptidão Física (controlo 3) realizou por ano? _____

7. Por regra, aproveita a realização das PAF, para fazer controlo médico-fisiológico?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>

8. Qual a sua classificação média, nas ultimas 3 PAF que realizou?

Muito Bom (+16,5 valores)	<input type="checkbox"/>
Bom (+14,5 valores)	<input type="checkbox"/>
Regular (+12,5 valores)	<input type="checkbox"/>
Suficiente (+10 valores)	<input type="checkbox"/>
Insuficiente (-10 valores)	<input type="checkbox"/>

9. Quando realiza o seu exercício físico, segue a metodologia proposta no Manual de Educação Física do Exército, ou outra publicação especializada?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>

10. Qual a média de sessões de EF, que realiza, por semana?

Mais de 4 vezes	<input type="checkbox"/>
4 vezes	<input type="checkbox"/>
3 vezes	<input type="checkbox"/>
2 vezes	<input type="checkbox"/>
1 vez	<input type="checkbox"/>
Nenhuma vez	<input type="checkbox"/>



11. Qual a média de sessões de EF, que **gostaria** de realizar por semana?

Mais de 4 vezes	<input type="checkbox"/>
4 vezes	<input type="checkbox"/>
3 vezes	<input type="checkbox"/>
2 vezes	<input type="checkbox"/>
1 vez	<input type="checkbox"/>
Nenhuma vez	<input type="checkbox"/>

12. É da opinião, que um militar melhor preparado fisicamente, responde mais eficazmente e facilmente às situações de combate?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>

13. Tendo em conta o estado actual do Exército (missões cometidas, falta de recursos humanos, materiais, financeiros, etc), considera que se deve acabar com os campeonatos desportivos militares?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>

14. Considera que a EFM deve ser fazer parte das três principais preocupações do Comandante?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>



15. Sendo o Comandante, um exemplo para os seus subordinados, deve ser **obrigado** a praticar exercício físico?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>

16. A preparação física de cada militar deve ser efectuada:

Dentro das horas normais de serviço	<input type="checkbox"/>
Fora das horas normais de serviço	<input type="checkbox"/>
Conforme o militar queira	<input type="checkbox"/>

17. A avaliação física deve fazer parte do Regulamento de Avaliação do Mérito dos Militares do Exército (RAMME)?

Sim	<input type="checkbox"/>
Não	<input type="checkbox"/>
Sem opinião	<input type="checkbox"/>

18. Tendo em conta a sua vivência militar, nos últimos 10 anos, julga que a prática de exercício físico por parte dos militares, hoje em dia em relação ao passado é:

Maior	<input type="checkbox"/>
Menor	<input type="checkbox"/>
Igual	<input type="checkbox"/>



19. Quais as razões que o levam a **não realizar**, exercício físico?

Falta de tempo	<input type="checkbox"/>
Instalações inadequadas	<input type="checkbox"/>
Falta de vontade	<input type="checkbox"/>
Não ter necessidade de o executar	<input type="checkbox"/>
Outras razões	<input type="checkbox"/>

Se respondeu **Outras razões**, indique quais _____

20. Na sua opinião o que se poderia fazer, para aumentar e melhorar a prática de Exercício Físico no Exército?

Obrigado pela disponibilidade demonstrada no preenchimento deste questionário.

*Os dados fornecidos serão **CONFIDENCIAIS** e utilizados exclusivamente no âmbito do Trabalho Individual de Longa Duração (TILD), do CEM 2002-2004, subordinado ao tema:*

“GESTÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA MILITAR; SUA IMPORTÂNCIA PARA O MILITAR DO EXÉRCITO”



Apêndice G – ENTREVISTA TIPO



Esta entrevista foi efectuada às seguintes Entidades:

- Tenente-General Raúl Fernando Durão Correia, Comandante da Instrução;
- Coronel José Manuel Pascoal Barradas, Comandante CMEFD;
- Tenente-Coronel Fernando Jorge da Silva Correia, Chefe da Repartição de EF/CmdInstr.

Data da entrevista: 11SET03 e 15SET03.

Local: Comando da Instrução do Exército e CMEFD.

Finalidade a atingir: Determinar a existência de políticas e orientações no âmbito da EFM.
Averiguar qual a opinião sobre a EFM, praticada actualmente.

Questão 1: Que ideia tem, sobre a actual prática de exercício físico no Exército?

Questão 2: Que importância atribui à EFM, no Exército?

Questão 3: Quais as orientações gerais, que a EFM deve observar?

Questão 4: Que medidas já tomou ou vai tomar para incentivar a prática de exercício físico?

Questão 5: Quais os principais obstáculos com que se tem debatido, para implementar as suas ideias?

Questão 6: Concorde com a diminuição de algumas modalidades nos campeonatos desportivos militares, e vê o aparecimento de novas modalidades (desportos radicais, artes marciais, e outros)?

Questão 7: Julga que a postura de alguns Comandantes poderá levar à diminuição da prática de actividade física, nas Unidades que comandam?

Questão 8: O desaparecimento da avaliação da aptidão física do RAMME, na sua opinião, levará à diminuição da prática de actividade física no Exército?



Apêndice H – CARACTERÍSTICAS DA AMOSTRA



➤ Distribuição por Idade

As idades variam entre os 23 e os 55 anos, com um valor mediano (median) a situar-se nos 35 anos. A faixa etária mais representativa situa-se entre os 34 e 39 anos, abrangendo 48,1% da amostra.

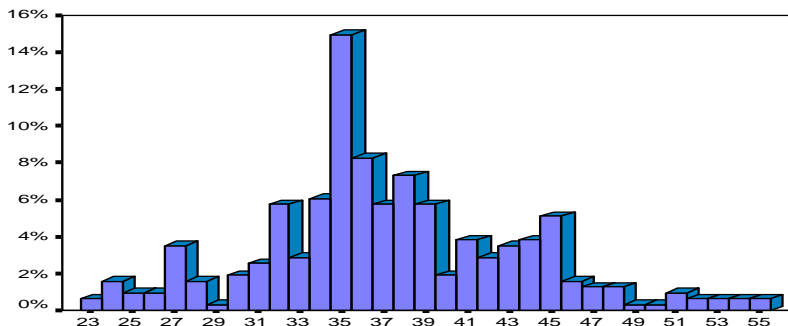


Gráfico 1/G – Distribuição por Idades

➤ Distribuição por Posto

A categoria de Oficiais representa 67,7% do total da amostra, registrando-se uma maior frequência nos postos de Cap 55,98% e Maj 26,73% (num total de 56% da amostra). Já na categoria de Sargentos (29,4% do total) a maior frequência regista-se nos postos de 1Sar 54,42% e SAj 27,89%. Registe-se que a esta questão não responderam (NR) 2,9% dos inquiridos.

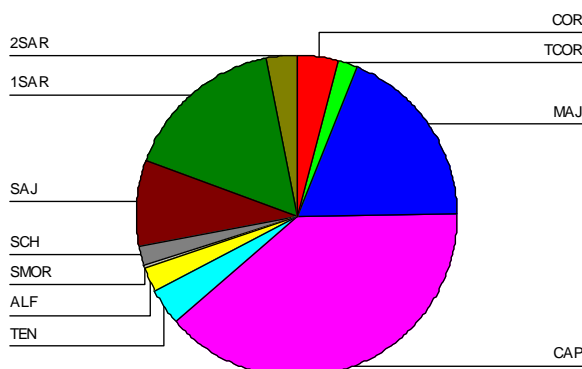


Gráfico 2/G – Distribuição por Posto

➤ Distribuição por Arma/Serviço

A Arma de Infantaria representa 32,7% da amostra (não contabilizando as NR), seguindo-se a Arma de Cavalaria (20,6%) e a de Artilharia (14,9%).

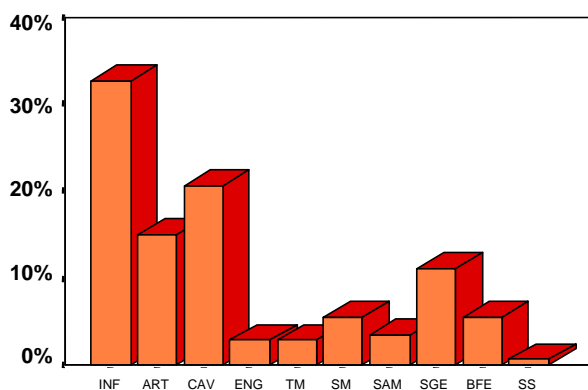


Gráfico 3/G – Distribuição por Arma/Serviço



Apêndice I – AVALIAÇÃO DOS QUESTIONÁRIOS

ESTRUTURA FACTORIAL

Factor Analysis - Exploratória

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	3.338	17.567	17.567	3.338	17.567	17.567	2.610	13.738	13.738
2	1.560	8.212	25.779	1.560	8.212	25.779	2.030	10.685	24.423
3	1.302	6.853	32.631	1.302	6.853	32.631	1.410	7.420	31.843
4	1.221	6.428	39.059	1.221	6.428	39.059	1.264	6.655	38.498
5	1.148	6.043	45.103	1.148	6.043	45.103	1.190	6.266	44.763
6	1.054	5.546	50.649	1.054	5.546	50.649	1.118	5.885	50.649
7	.978	5.148	55.797						
8	.949	4.993	60.790						
9	.920	4.844	65.634						
10	.894	4.708	70.342						
11	.844	4.443	74.784						
12	.774	4.076	78.860						
13	.754	3.967	82.827						
14	.713	3.754	86.580						
15	.675	3.553	90.133						
16	.539	2.835	92.968						
17	.520	2.738	95.706						
18	.468	2.466	98.172						
19	.347	1.828	100.000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotated Component Matrix ^a

	Component					
	1	2	3	4	5	6
10 Questão	.814	.119	.082	-.076	.008	.014
11 Questão	.791	.123	-.112	.080	.022	.004
8 Questão	.694	.202	.113	-.107	-.106	-.002
3 Questão	.489	-.059	.120	.392	.006	-.053
2 Questão	.180	.612	-.181	.093	.034	-.113
15 Questão	.153	.595	.166	.028	.114	.099
12 Questão	-.039	.573	-.048	-.268	-.154	.095
14 Questão	.108	.559	.320	.206	-.002	-.130
1 Questão	.469	.503	.115	.028	-.037	-.009
7 Questão	-.292	.055	.709	.058	-.296	-.165
9 Questão	.158	.023	.576	-.060	.105	.090
17 Questão	.248	.046	.417	.289	.324	.101
4 Questão	.159	.076	.053	.663	.053	.116
19 Questão	.234	-.042	.064	-.511	.084	.209
6 Questão	-.125	-.103	-.385	.398	-.158	.141
18 Questão	.185	.230	.056	.032	-.655	.020
5 Questão	.071	.310	.133	-.056	.579	-.133
13 Questão	.011	-.086	-.010	-.027	-.190	.840
16 Questão	-.070	.390	-.014	.087	.316	.468

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 7 iterations.

Factor Analysis Confirmatória de 7 factores

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	3.338	17.567	17.567	3.338	17.567	17.567	2.591	13.638	13.638
2	1.560	8.212	25.779	1.560	8.212	25.779	1.979	10.415	24.053
3	1.302	6.853	32.631	1.302	6.853	32.631	1.376	7.240	31.293
4	1.221	6.428	39.059	1.221	6.428	39.059	1.312	6.906	38.199
5	1.148	6.043	45.103	1.148	6.043	45.103	1.150	6.054	44.253
6	1.054	5.546	50.649	1.054	5.546	50.649	1.132	5.959	50.212
7	.978	5.148	55.797	.978	5.148	55.797	1.061	5.584	55.797
8	.949	4.993	60.790						
9	.920	4.844	65.634						
10	.894	4.708	70.342						
11	.844	4.443	74.784						
12	.774	4.076	78.860						
13	.754	3.967	82.827						
14	.713	3.754	86.580						
15	.675	3.553	90.133						
16	.539	2.835	92.968						
17	.520	2.738	95.706						
18	.468	2.466	98.172						
19	.347	1.828	100.000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotated Component Matrix^a

	Component						
	1	2	3	4	5	6	7
10 Questão	.808	.075	.120	.067	.010	.000	.119
11 Questão	.778	.076	-.095	.193	-.018	-.013	.059
8 Questão	.713	.143	.152	-.022	.119	.007	.041
1 Questão	.530	.438	.171	-.011	.053	.008	-.194
15 Questão	.151	.624	.110	.131	-.011	.013	.104
14 Questão	.083	.568	.223	.280	.145	-.203	-.004
12 Questão	.033	.562	-.070	-.271	.184	.077	.062
2 Questão	.293	.530	-.099	-.103	-.064	-.069	-.406
16 Questão	-.059	.456	.007	.106	-.313	.405	.002
9 Questão	.161	.026	.661	-.044	-.078	.107	-.078
7 Questão	-.343	.073	.605	.104	.429	-.175	.025
17 Questão	.192	.081	.445	.358	-.266	.057	-.068
6 Questão	-.142	-.117	-.437	.292	.093	.170	-.197
4 Questão	.044	.116	-.085	.757	.028	.040	-.030
3 Questão	.410	-.072	.067	.494	.044	-.083	-.013
18 Questão	.175	.178	-.080	.081	.703	.038	.068
5 Questão	.025	.395	.100	.140	-.448	-.280	.295
13 Questão	.009	-.045	.015	-.005	.092	.866	.067
19 Questão	.149	.063	-.051	-.099	.024	.061	.823

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 9 iterations.

FIDELIDADE

Reliability - Factor Cultural

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

	Mean	Std Dev	Cases
1. QUE0001	1.4257	.5239	343.0
2. QUE0010	3.7201	1.3433	343.0
3. QUE0011	2.3440	1.1740	343.0

	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
Statistics for SCALE	7.4898	6.3383	2.5176	3

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
QUE0001	6.0641	5.1128	.4015	.7550
QUE0010	3.7697	2.0842	.6316	.4140
QUE0011	5.1458	2.5986	.6239	.4000

Reliability Coefficients

N of Cases = 343.0 N of Items = 3

Alpha = .6818

Reliability - Factor Politico-Social

***** Method 1 (space saver) will be used for this analysis *****

RELIABILITY ANALYSIS - SCALE (ALPHA)

	Mean	Std Dev	Cases
1. QUE0015	1.3994	.6028	343.0
2. QUE0014	1.4111	.6190	343.0

	Mean	Variance	Std Dev	N of Variables
Statistics for SCALE	2.8105	1.0195	1.0097	2

Item-total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Alpha if Item Deleted
QUE0015	1.4111	.3832	.3658	.
QUE0014	1.3994	.3634	.3658	.

Reliability Coefficients

N of Cases = 343.0 N of Items = 2

Alpha = .5355



Apêndice J – RESULTADOS DOS QUESTIONÁRIOS

FREQUÊNCIAS

	Nº Quest	Idade	Posto	Arma/Svc	1 Questão	2 Questão	3 Questão	4 Questão	5 Questão	6 Questão	7 Questão
Valid	343	343	343	343	343	343	343	343	343	343	343
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	8 Questão	9 Questão	10 Questão	11 Questão	12 Questão	13 Questão	14 Questão	15 Questão	16 Questão	17 Questão	18 Questão
Valid	343	343	343	343	343	343	343	343	343	343	343
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	19 Questão	Questão 19	20 Questão	22 Questão	23 Questão	24 Questão	25 Questão	26 Questão	Unidade
Valid	343	343	343	107	107	107	107	107	343
Missing	0	0	0	236	236	236	236	236	0

RESULTADOS

Idade				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	29	8.5	8.5	8.5
23	2	.6	.6	9.0
24	5	1.5	1.5	10.5
25	3	.9	.9	11.4
26	3	.9	.9	12.2
27	11	3.2	3.2	15.5
28	5	1.5	1.5	16.9
29	1	.3	.3	17.2
30	6	1.7	1.7	19.0
31	8	2.3	2.3	21.3
32	18	5.2	5.2	26.5
33	9	2.6	2.6	29.2
34	19	5.5	5.5	34.7
35	47	13.7	13.7	48.4
36	26	7.6	7.6	56.0
37	18	5.2	5.2	61.2
38	23	6.7	6.7	67.9
39	18	5.2	5.2	73.2
40	6	1.7	1.7	74.9
41	12	3.5	3.5	78.4
42	9	2.6	2.6	81.0
43	11	3.2	3.2	84.3
44	12	3.5	3.5	87.8
45	16	4.7	4.7	92.4
46	5	1.5	1.5	93.9
47	4	1.2	1.2	95.0
48	4	1.2	1.2	96.2
49	1	.3	.3	96.5
50	1	.3	.3	96.8
51	3	.9	.9	97.7
52	2	.6	.6	98.3
53	2	.6	.6	98.8
54	2	.6	.6	99.4
55	2	.6	.6	100.0
Total	343	100.0	100.0	

Posto				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NR	10	2.9	2.9	2.9
COR	14	4.1	4.1	7.0
TCOR	6	1.7	1.7	8.7
MAJ	62	18.1	18.1	26.8
CAP	130	37.9	37.9	64.7
TEN	12	3.5	3.5	68.2
ALF	8	2.3	2.3	70.6
SMOR	1	.3	.3	70.8
SCH	7	2.0	2.0	72.9
SAJ	28	8.2	8.2	81.0
1SAR	55	16.0	16.0	97.1
2SAR	10	2.9	2.9	100.0
Total	343	100.0	100.0	

Arma/Svc				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NR	28	8.2	8.2	8.2
INF	103	30.0	30.0	38.2
ART	47	13.7	13.7	51.9
CAV	65	19.0	19.0	70.8
ENG	9	2.6	2.6	73.5
TM	9	2.6	2.6	76.1
SM	17	5.0	5.0	81.0
SAM	11	3.2	3.2	84.3
SGE	35	10.2	10.2	94.5
BFE	17	5.0	5.0	99.4
SS	2	.6	.6	100.0
Total	343	100.0	100.0	



1 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid FUNDAMENTAL	202	58.9	58.9	58.9
NECESSÁRIA	136	39.7	39.7	98.5
POUCO IMPORTANTE	5	1.5	1.5	100.0
Total	343	100.0	100.0	

2 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid OBRIGATORIA	244	71.1	71.1	71.1
A CRITÉRIO DO MILITAR	77	22.4	22.4	93.6
OUTRAS FORMAS	22	6.4	6.4	100.0
Total	343	100.0	100.0	

3 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SIM	160	46.6	46.6	46.6
NÃO	183	53.4	53.4	100.0
Total	343	100.0	100.0	

4 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SIM	285	83.1	83.1	83.1
NÃO	28	8.2	8.2	91.3
SEM OPINIÃO	30	8.7	8.7	100.0
Total	343	100.0	100.0	

5 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SIM	318	92.7	92.7	92.7
NÃO	18	5.2	5.2	98.0
SEM OPINIÃO	7	2.0	2.0	100.0
Total	343	100.0	100.0	

6 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 0	20	5.8	5.8	5.8
1	52	15.2	15.2	21.0
2	271	79.0	79.0	100.0
Total	343	100.0	100.0	

7 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SIM	253	73.8	73.8	73.8
NÃO	88	25.7	25.7	99.4
SEM OPINIÃO	2	.6	.6	100.0
Total	343	100.0	100.0	

8 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NR	6	1.7	1.7	1.7
MUITO BOM	102	29.7	29.7	31.5
BOM	111	32.4	32.4	63.8
REGULAR	97	28.3	28.3	92.1
SUFICIENTE	26	7.6	7.6	99.7
INSUFICIENTE	1	.3	.3	100.0
Total	343	100.0	100.0	

9 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SIM	87	25.4	25.4	25.4
NÃO	256	74.6	74.6	100.0
Total	343	100.0	100.0	

10 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid + 4 VEZES	28	8.2	8.2	8.2
4 VEZES	33	9.6	9.6	17.8
3 VEZES	68	19.8	19.8	37.6
2 VEZES	127	37.0	37.0	74.6
1 VEZ	52	15.2	15.2	89.8
NENHUMA VEZ	35	10.2	10.2	100.0
Total	343	100.0	100.0	

11 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid + 4 VEZES	108	31.5	31.5	31.5
4 VEZES	84	24.5	24.5	56.0
3 VEZES	88	25.7	25.7	81.6
2 VEZES	53	15.5	15.5	97.1
1 VEZ	8	2.3	2.3	99.4
NENHUMA VEZ	2	.6	.6	100.0
Total	343	100.0	100.0	

12 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SIM	327	95.3	95.3	95.3
NÃO	12	3.5	3.5	98.8
SEM OPINIÃO	4	1.2	1.2	100.0
Total	343	100.0	100.0	

13 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SIM	28	8.2	8.2	8.2
NÃO	301	87.8	87.8	95.9
SEM OPINIÃO	14	4.1	4.1	100.0
Total	343	100.0	100.0	

14 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SIM	226	65.9	65.9	65.9
NÃO	93	27.1	27.1	93.0
SEM OPINIÃO	24	7.0	7.0	100.0
Total	343	100.0	100.0	

15 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SIM	227	66.2	66.2	66.2
NÃO	95	27.7	27.7	93.9
SEM OPINIÃO	21	6.1	6.1	100.0
Total	343	100.0	100.0	

16 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid HORAS SVC	273	79.6	79.6	79.6
FORA SVC	6	1.7	1.7	81.3
CONFORME O MILITAR QUEIRA	64	18.7	18.7	100.0
Total	343	100.0	100.0	

17 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SIM	192	56.0	56.0	56.0
NÃO	144	42.0	42.0	98.0
SEM OPINIÃO	7	2.0	2.0	100.0
Total	343	100.0	100.0	



18 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid MAIOR	63	18.4	18.4	18.4
MENOR	218	63.6	63.6	81.9
IGUAL	62	18.1	18.1	100.0
Total	343	100.0	100.0	

19 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NR	20	5.8	5.8	5.8
TEMPO	184	53.6	53.6	59.5
INSTALAÇÕES	46	13.4	13.4	72.9
VONTADE	52	15.2	15.2	88.0
NECESSIDADE	5	1.5	1.5	89.5
OUTRAS	36	10.5	10.5	100.0
Total	343	100.0	100.0	

Questão 19 a)

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NR	295	86.0	86.0	86.0
Postura do Comando	18	5.2	5.2	91.3
Condições	14	4.1	4.1	95.3
Outras preocupações	5	1.5	1.5	96.8
Cansaço ou problemas físicos	11	3.2	3.2	100.0
Total	343	100.0	100.0	

20 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NR	64	18.7	18.7	18.7
Mudar as mentalidades	40	11.7	11.7	30.3
Os superiores darem o exemplo	47	13.7	13.7	44.0
Novas Modalidades/Campeonatos	26	7.6	7.6	51.6
Estabelecer níveis de qualificação	25	7.3	7.3	58.9
Obrigatoriedade	62	18.1	18.1	77.0
Crear Condições	67	19.5	19.5	96.5
Fiscalização	12	3.5	3.5	100.0
Total	343	100.0	100.0	

21 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1BIMEC/B	1	2.1	2.1	2.1
2BIMEC/B	1	2.1	2.1	4.2
AM	1	2.1	2.1	6.3
AMSJ	1	2.1	2.1	8.3
BAdidos	1	2.1	2.1	10.4
BASvc/BM	1	2.1	2.1	12.5
BCS/BMI	1	2.1	2.1	14.6
BISM	1	2.1	2.1	16.7
CHAT	1	2.1	2.1	18.8
CINSTR	1	2.1	2.1	20.8
CLOG	1	2.1	2.1	22.9
CMFED	1	2.1	2.1	25.0
COFT	1	2.1	2.1	27.1
CPAE	1	2.1	2.1	29.2
CTAT	1	2.1	2.1	31.2
DAMP	1	2.1	2.1	33.3
DGME	1	2.1	2.1	35.4
DSE	1	2.1	2.1	37.5
DSI	1	2.1	2.1	39.6
EMEL	1	2.1	2.1	41.7
EMGFA	1	2.1	2.1	43.8
EPA	1	2.1	2.1	45.8
EPAM	1	2.1	2.1	47.9
EPE	1	2.1	2.1	50.0
EPI	1	2.1	2.1	52.1
EPSM	1	2.1	2.1	54.2
EPT	1	2.1	2.1	56.3
EqPE/RN	1	2.1	2.1	58.3
ETAT	1	2.1	2.1	60.4
GAC/BMI	1	2.1	2.1	62.5
GALE	1	2.1	2.1	64.6
IGeoE	1	2.1	2.1	66.7
QG/RMN	1	2.1	2.1	68.8
QG/RMS	1	2.1	2.1	70.8
QG/ZMA	1	2.1	2.1	72.9
QG/ZMM	1	2.1	2.1	75.0
RA5	1	2.1	2.1	77.1
RC4	1	2.1	2.1	79.2
RC6	1	2.1	2.1	81.2
RE1	1	2.1	2.1	83.3
RE3	1	2.1	2.1	85.4
RG3	1	2.1	2.1	87.5
RI13	1	2.1	2.1	89.6
RI14	1	2.1	2.1	91.7
RI19	1	2.1	2.1	93.7
RI3	1	2.1	2.1	95.8
RL2	1	2.1	2.1	97.9
RTm	1	2.1	2.1	100.0
Total	48	100.0	100.0	

22 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NR	6	1.7	5.6	5.6
SIM	56	16.3	52.3	57.9
NÃO	30	8.7	28.0	86.0
DESCONHEÇO	15	4.4	14.0	100.0
Total	107	31.2	100.0	
Missing System	236	68.8		
Total	343	100.0		

23 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NR	4	1.2	3.7	3.7
SIM	63	18.4	58.9	62.6
NÃO	35	10.2	32.7	95.3
DESCONHEÇO	5	1.5	4.7	100.0
Total	107	31.2	100.0	
Missing System	236	68.8		
Total	343	100.0		

24 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid NR	4	1.2	3.7	3.7
SIM	75	21.9	70.1	73.8
NÃO	24	7.0	22.4	96.3
DESCONHEÇO	4	1.2	3.7	100.0
Total	107	31.2	100.0	
Missing System	236	68.8		
Total	343	100.0		

25 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SIM	11	22.9	22.9	22.9
NÃO	32	66.7	66.7	89.6
DESCONHEÇO	5	10.4	10.4	100.0
Total	48	100.0	100.0	

26 Questão

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SIM	4	8.3	8.3	8.3
NÃO	37	77.1	77.1	85.4
DESCONHEÇO	7	14.6	14.6	100.0
Total	48	100.0	100.0	

27 Questão

	Oficiais Excl	SAR Excl	Pragas Excl	OF Acum Func	SAR Acum Func	Pragas Acum Func
N	48	48	48	48	48	48
Valid	0	0	0	0	0	0
Missing	0	0	0	0	0	0
Std. Error of Mean	.048	.074	.077	.074	.077	.103
Median	.00	.00	.00	1.00	1.00	.00
Std. Deviation	.334	.515	.532	.512	.531	.713
Variance	.112	.266	.283	.262	.282	.509
Skewness	2.342	2.246	2.827	-.330	-.083	2.439
Std. Error of Skewness	.343	.343	.343	.343	.343	.343
Kurtosis	3.633	4.427	6.964	-.793	-1.064	5.100
Std. Error of Kurtosis	.674	.674	.674	.674	.674	.674
Range	1	2	2	2	2	3
Minimum	0	0	0	0	0	0
Maximum	1	2	2	2	2	3
Sum	6	11	9	33	30	14

Instalações Desportivas

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid SIM	40	83.3	83.3	83.3
NÃO	8	16.7	16.7	100.0
Total	48	100.0	100.0	

Unidade

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid IAEM	166	48.4	48.4	48.4
RA1	46	13.4	13.4	61.8
RL2	20	5.8	5.8	67.6
CMD LOG	11	3.2	3.2	70.8
RE1	7	2.0	2.0	72.9
BISM	14	4.1	4.1	77.0
CPAE	4	1.2	1.2	78.1
EPI	33	9.6	9.6	87.8
EPC	42	12.2	12.2	100.0
Total	343	100.0	100.0	



ANEXOS



Anexo A – PROTOCOLO FMH/EXÉRCITO



PROTOCOLO DE COOPERAÇÃO ENTRE

A

FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA DA
UNIVERSIDADE TÉCNICA DE LISBOA

E

O COMANDO DA INSTRUÇÃO DO EXÉRCITO

A Faculdade de Motricidade Humana, da Universidade Técnica de Lisboa, e o Comando da Instrução do Exército, adiante designados, respectivamente, por FMH e CMD INST EX, pretendendo alargar o âmbito da cooperação que têm vindo a praticar, na sequência do protocolo celebrado em 08 de Novembro de 1990, acordam na necessidade de actualizar e aprofundar aquela colaboração, mediante a celebração de novo protocolo, o qual se rege pelas cláusulas seguintes:

CLÁUSULA PRIMEIRA

A FMH cative, em cada ano lectivo, um determinado número de vagas das estabelecidas por "*Numerus Clausus*", para a *Licenciatura em Ciências do Desporto - Menções Educação Física e Desporto Escolar* e/ou *Gestão de Desporto*, bem como para os cursos de Mestrado julgados de interesse para o Exército Português, para a matrícula e inscrição de Oficiais do Quadro Permanente.



CLÁUSULA SEGUNDA

O número de vagas a cativar, em cada ano lectivo, será estabelecido por acordo entre o Conselho Directivo da FMH e o CMD INST EX, e comunicado por este Comando, durante o mês de Junho, ao Estado-Maior do Exército, bem como ao Núcleo de Acesso do Departamento do Ensino Superior do Ministério da Educação.

CLÁUSULA TERCEIRA

A FMH compromete-se a assegurar, por intermédio de professores do seu corpo docente, a regência de disciplinas de Cursos do Exército, que se realizam no Centro Militar de Educação Física e Desportos, adiante designado por CMEFD, devendo para o efeito, os alunos dos Cursos deslocar-se à FMH, segundo programação a estabelecer de comum acordo entre as partes.

CLÁUSULA QUARTA

Os professores da FMH assegurarão o ensino das matérias programadas, o serviço de exames das diversas disciplinas, bem como a assistência a actividades laboratoriais, de apoio informático ou de pesquisa documental.

CLÁUSULA QUINTA

A FMH garante que as disciplinas cursadas com aproveitamento pelos alunos no âmbito do presente protocolo são equivalentes - para efeitos de ordem académica, nomeadamente o prosseguimento dos estudos - a idênticas disciplinas dos Planos de Estudo de Licenciatura da Faculdade.



CLÁUSULA SEXTA

O CMD INST EX, através do CMEFD, assegurará à FMH, em regime de permuta, os serviços ao seu alcance, designadamente nas áreas do ensino da Equitação, Esgrima e do Tiro Desportivo, bem como poderá pôr à disposição do seu corpo docente elementos de registo informático no âmbito da preparação física do Exército.

CLÁUSULA SÉTIMA

Os encargos com as propinas dos alunos abrangidos pela cláusula primeira do presente acordo, a pagar à FMH, serão suportados por verbas do orçamento do Ministério da Defesa Nacional do Exército, atribuídas ao CMD INST EX.

CLÁUSULA OITAVA

No respeitante aos cursos de Mestrado a leccionar na FMH, o CMD INST EX pagará uma propina especial, a estabelecer, conjugando, sempre que for caso disso, a prestação mútua de serviços, da FMH e do CMEFD.

CLÁUSULA NONA

As Cláusulas deste protocolo serão aplicadas segundo um contrato-programa anual, no qual serão definidas as modalidades de prestação de serviços de cada uma das partes, incluindo as formas de contrapartida mútua, as exigências financeiras e as condições organizativas, em particular, as disciplinas, os horários e as condições humanas e materiais de enquadramento das acções acordadas.



CLÁUSULA DÉCIMA

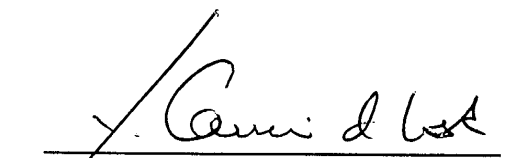
O presente protocolo é válido por um ano académico, sendo tacitamente renovado, sem prejuízo da actualização do contrato programa a que se reporta a cláusula nona, salvo se alguma das partes o denunciar até três meses antes do início do ciclo lectivo seguinte.

CLÁUSULA DÉCIMA PRIMEIRA

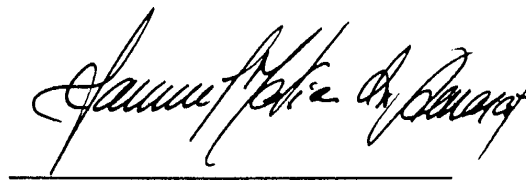
A assinatura do presente protocolo de colaboração operará a caducidade do protocolo até aqui em vigor, celebrado em 08 de Novembro de 1990.

Faculdade de Motricidade Humana, em 19 de Outubro de 1999

O Presidente do Conselho Directivo
da FMH


Prof. Doutor Francisco Carreiro da Costa

O Comandante
da Instrução do Exército


Ten. Gen. Samuel Matias do Amaral